



★21日(金)・22日(土)・23日(日)は、
佐賀県 食育の日です！★

まいつき 19日は 食育の日！！

曜	主 食	献 立 名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 ほか	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g
			おもに体を つくる食品	おもに体を 整える食品	おもにエネルギー になる食品	おもにエネルギー になる食品	おもにエネルギー になる食品	おもにエネルギー になる食品				
25	むぎごはん	おかず	いんげんまめ ツナ	おもとに体の調子を 整える食品	にんにく しやうが なす りんごぶれ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	にんにく しやうが なす りんごぶれ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	にんにく しやうが なす りんごぶれ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	にんにく しやうが なす りんごぶれ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	塩 こしょう 醤油 ウスターソース カレー粉 醤油	681	24.8	22.7
26	チキンライス	やさしいスープ フルーティミックス	とり ウィンナー だいず	おもとに体の調子を 整える食品	マッシュルーム えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ ごぼう	マッシュルーム えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ ごぼう	マッシュルーム えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ ごぼう	マッシュルーム えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ ごぼう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ カツオソース 醤油 塩 こしょう 白ワイン 塩 こしょう 白ワイン コンソメ 醤油	651	22.9	20.5
27	ごはん	さかなのわふうドレッシング こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	さば だいず ベーコン	おもとに体の調子を 整える食品	キャベツ とうもろこし きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	キャベツ とうもろこし きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	キャベツ とうもろこし きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	キャベツ とうもろこし きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン からし粉 酢 醤油 塩 こしょう 白ワイン 醤油 塩 醤油 がらスープ 醤油 酒 塩 みりん 醤油	707	25.9	23.3
28	しよくパン	ケバブふう くるみあえ コーンスープ	ぶたにく とり	おもとに体の調子を 整える食品	にんにく たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	にんにく たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	にんにく たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	にんにく たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン からし粉 酢 醤油 塩 こしょう 白ワイン 醤油 塩 醤油 がらスープ 醤油 酒 塩 みりん 醤油	574	30.3	20.6
31	むぎごはん	とりのからあげ もやしいため とうふのみそしる	とり とうふ あぶら揚げ みそ	おもとに体の調子を 整える食品	にんにく しやうが キャベツ もやし ごぼう えのき	にんにく しやうが キャベツ もやし ごぼう えのき	にんにく しやうが キャベツ もやし ごぼう えのき	にんにく しやうが キャベツ もやし ごぼう えのき	塩 こしょう 酒 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 削り節 煮干し	684	25.7	24.6
月									今月の平均	659	25.9	22.3
									基準値	640	24.0	21.3

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

基準値は8～9歳(3,4年生)の場合の値