2023年

[　４ 月　こんだてよていひょう

伊万里市学校給食センター

1(小学校)

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのはたらき あかのなかま おもに体をつくる もとになるたべもの	きいろのなかま おもにエネルギー のもとになるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしをととのえる もとになるたべもの	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
10	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			573 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	さとう　でんぷん あぶら	たまねぎ　しょうが	さけ　みりん しょうゆ	
	ほうれんそうのごまあえ		あぶらあげ	さとう　ごま	ほうれんそう　にんじん　もやし	しょうゆ　しお	
(月)	はるキャベツのみそしる		あつあげ　わかめ　みそ		キャベツ　にんじん　たまねぎ	にぼし	27.1 g
11	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			582 kcal
	ちくわのゆかりあげ		ちくわ	こむぎこA　でんぷん あぶら	ゆかり		
	くきわかめのきんぴら		ぶたにく　くきわかめ	さとう　あぶら こんにゃく	れんこん　にんじん	みりん　しょうゆ	
(火)	ごもくうどん		あぶらあげ　とりにく	うどんA	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ	しょうゆ　にぼし こんぶ	23.4 g
12	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			625 kcal
	とりにくのりんごソースやき		とりにく	さとう	にんにく	さけ　しお　チャツネ しょうゆ　りんごピューレ	
	おからサラダ		おから　チーズD ロースハム	たまごぬきマヨネーズ　さとう	きゅうり　たまねぎ　にんじん	りんごす　こしょう しょうゆ　しお	
(水)	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ　にんじん　しめじ　パセリ	とりガラ　しょうゆ ワイン　しお　こしょう	23.9 g
13	むぎごはん　ハッピーにんじん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ　むぎ			617 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　トマト にんにく　しょうが	カレールウ　ケチャップ ウスターソース　りんごピューレ	
	フルーツミックス			さとう	みかん　パイン　もも　バナナ　(にんじん かぼちゃ　りんご　オレンジ)		
(木)							18.6 g
14	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			590 kcal
	あじのマヨネーズやき		あじ	たまごぬきマヨネーズ パンこA		さけ ガーリックパウダー	
	かんころに　きょうどりょうり		あぶらあげ　さつまあげ	ごま　こんにゃく さとう　ごまあぶら　あぶら	きりぼしだいこん　にんじん いんげん　しいたけ	みりん　さけ しょうゆ	
(金)	わかたけじる		わかめ　とうふ		たけのこ　たまねぎ　えのきたけ ねぎ	しょうゆ　しお こんぶ　かつおぶし	26.7 g
17	むぎごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ　むぎ			703 kcal
	チキンライスのぐ		とりにく	さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　コーン えだまめ	ケチャップ　トマトソース　しお やさいブイヨン　こしょう	
	ハムサンドフライ		(とりにく　ぶたにく　だいず チーズD)	(さとう　パンこA こむぎこA) あぶら	(たまねぎ)	(しお)	
(月)	パスタスープ		ウィンナー	マカロニA	たまねぎ　にんじん　キャベツ しめじ	やさいブイヨン しお　こしょう	25.1 g
18	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			694 kcal
	ギョウザ		(ぶたにく)	(でんぷん　ごまあぶら さとう　こむぎこA　あぶら)	(キャベツ　たまねぎ　はくさい しょうが　にんにく)	(ぎょかいエキス しょうゆ　しお)	
	バンサンスー		ロースハム	はるさめ　さとう　ごまあぶら	もやし　きゅうり　にんじん	す　しょうゆ　しお	
(火)	マーボーとうふ		ぶたにく　とうふ　あかみそ むぎみそ	さとう　ごまあぶら　あぶら でんぷん　もちむぎ	にんじん　たまねぎ　たけのこ　ねぎ しょうが　しいたけ　にんにく	さけ　しょうゆ　とりガラ トウバンジャン	25.3 g
19	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			584 kcal
	いわしのしょうがに		(いわし)	(さとう　でんぷん)	(しょうが)	(しょうゆ　しお みりん)	
	きんぴらごぼう　きょうどりょうり		ぶたにく	ごま　さとう　こんにゃく あぶら　ごまあぶら	ごぼう　にんじん　しょうが　いんげん	さけ　みりん　しょうゆ	
(水)	かきたまじる		たまごC　とりにく	ふA　でんぷん	たまねぎ　にんじん　えのきたけ こまつな	しお　しょうゆ こんぶ　かつおぶし	23.2 g

【使用食材について】

令和４年度より、<u>ベーコン・ロースハム</u>は卵・乳不使用のものを、<u>マヨネーズ</u>は卵不使用の卵抜きマヨネーズを使用しています。

。

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるとともに減少する傾向があります。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】
＊該当食品の右横に表示
A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。