［　４　月　献　立　予　定　表　］

伊万里市学校給食センター

2023年　　1（中学校）

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実	調味料	エネルギー たんぱく質
10	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			713 kcal
	豚肉の生姜炒め		豚肉			玉ねぎ　生姜	三温糖　でん粉	油	酒　みりん　醤油	
	ほうれん草のごま和え		油揚げ		ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま	醤油　塩	32.2 g
（月）	春キャベツの味噌汁		厚揚げ 合わせ味噌	わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ			煮干し	
11	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			771 kcal
	ちくわのゆかり揚げ		ちくわ		ゆかり		小麦粉A　でん粉	油		
	茎わかめの金平		豚肉	茎わかめ	人参	れんこん	三温糖　蒟蒻	油	みりん　醤油	29.9 g
（火）	五目うどん		油揚げ　鶏肉		人参　ねぎ	椎茸　玉ねぎ	うどんA		醤油　煮干し　昆布	
12	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			770 kcal
	鶏肉のりんごソース焼き		鶏肉			にんにく	三温糖		酒　塩　チャツネ 醤油　りんごピューレ	
	おからサラダ		おから ロースハム	チーズD	人参	きゅうり 玉ねぎ	三温糖	卵抜きマヨネーズ	りんご酢　塩 こしょう　醤油	28.3 g
（水）	オニオンスープ		ベーコン			人参　パセリ	玉ねぎ　しめじ		鶏ガラ　醤油 ワイン　塩　こしょう	
13	むぎごはん　ハッピーにんじん	○		≪牛乳D≫			米　麦			766 kcal
	ポークカレー		豚肉		人参　トマト	玉ねぎ　にんにく 生姜	じゃが芋	油	カレールウ　ウスターソース ケチャップ　りんごピューレ	
	フルーツミックス				（南瓜　人参）	みかん　パイン　もも バナナ（りんご オレンジ）	（砂糖）			22.0 g
（木）										
14	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			715 kcal
	あじのマヨネーズ焼き		鰺				パン粉A	卵抜きマヨネーズ	酒 ガーリックパウダー	
	かんころ煮　郷土料理		油揚げ さつま揚げ		人参　いんげん	切干大根 椎茸	蒟蒻　三温糖	ごま　油 ごま油	みりん　醤油　酒	29.5 g
（金）	若竹汁		豆腐	わかめ	ねぎ	筍　えのき茸 玉ねぎ			醤油　塩 昆布　鰹節	
17	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			822 kcal
	チキンライスの具		鶏肉		人参	玉ねぎ　コーン 枝豆	三温糖	油	ケチャップ　こしょう トマトソース　塩 野菜ブイヨン	
	ハムサンドフライ		（豚肉　鶏肉　大豆）	（チーズD）		（玉ねぎ）	（砂糖　パン粉A 小麦粉A）	油	（塩）	28.4 g
（月）	パスタスープ		ウィンナー		人参	キャベツ 玉ねぎ　しめじ	マカロニA		野菜ブイヨン　塩 こしょう	
18	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			824 kcal
	ギョウザ		（豚肉）			（キャベツ　玉ねぎ 白菜　生姜　にんにく）	（小麦粉A でん粉　砂糖）	（ごま油　油）	（塩　醤油 魚介エキス）	
	バンサンスー		ロースハム		人参	きゅうり もやし	春雨　三温糖	ごま油	酢　醤油　塩	28.8 g
（火）	麻婆豆腐		豚肉　豆腐 赤味噌　麦味噌		人参　ねぎ	玉ねぎ　筍　椎茸 生姜　にんにく	三温糖　もち麦 でん粉	ごま油　油	酒　醤油　豆板醤 鶏ガラ	
19	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			726 kcal
	鰯の生姜煮		（鰯）			（生姜）	（砂糖　でん粉）		（醤油　みりん 塩）	
	金平ごぼう　郷土料理		豚肉		人参　いんげん	ごぼう　生姜	蒟蒻　三温糖	ごま　油 ごま油	酒　みりん　醤油	27.4 g
（水）	かき玉汁		卵C　鶏肉		人参　小松菜	玉ねぎ　えのき茸	麩A　でん粉		塩　醤油　昆布 鰹節	

規則正しい生活をしよう！

新学期が始まりました。
「運動」「食事」「休養（睡眠）」をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるように心がけましょう。

【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。

【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。