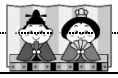
[　３月こんだてよてい 表　]

2024年 3月　　1(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
1日 金	ごはん　行事食:ひなまつり		<ぎゅうにゅうD>	こめ			635 kcal
	ちらしずしのぐ		とりにく,（たまごC）,あぶらあげ	さんおんとう,あぶら,（でんぷん,さとう）	にんじん,れんこん,ごぼう,しいたけ,えだまめ	さけ,みりん,しお,す,しょうゆ（かつおエキス,にぼしだし）	29.2 g
	さわらのあけぼのやき	○	さわら	たまごぬきマヨネーズ,ぱんこA	にんじん	さけ,しお	20.5 g
	なのはないりすましじる		とうふ		なのはな,えのきたけ,たまねぎ,にんじん	しお,しょうゆ,こんぶだし,かつおぶし	2.1 g
	ひなあられ			ひなあられ 			
4日 月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			718 kcal
	チキンカレー　ハッピーにんじん	○	とりにく	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが トマト	ローレル,カレールー,チャツネ,ケチャップ,ウスターソース	23.5 g
	だいずととうふのフライ		（とうふ,イトヨリのすりみ,だいず,あおさ）	（ぱんこA,さとう,こめこ,あぶら,ごま）油	（にんじん,たまねぎ,しいたけ）	（しょうゆ,しお,かつおぶしエキス）	16.7 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	やさいいっぱいドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ,しお	2.7 g
5日 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			602 kcal
	さばのみりんつけやき		さば	さんおんとう		みりん,ぎょしょう,しお,しょうゆ	28.0 g
	おからにしめ　郷土料理		おから,ぶたにく,さつまあげ	さんおんとう,あぶら	はくさい,にんじん,しいたけ,ねぎ	みりん,しょうゆ	21.0 g
	ぐだくさんみそしる　山西小　5,6年生おすすめみそ汁		とうふ,わかめ,みそ	じゃがいも,ごま	ほうれんそう,にんじん,えのきたけ	にぼしだし	1.8 g
6 水	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			649 kcal
	しろごまつくねのあんかけ		（とりにく,とりレバー）	さんおんとう,でんぷん（ごま,ぱんこA,でんぷん,さとう）	（たまねぎ,しょうが）	ケチャップ,しょうゆ,す（しお,こしょう）	30.8 g
	ちゅうかサラダ	○	ロースハム	さんおんとう,ごまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,しお	22.3 g
	はっぽうさい		ぶたにく,いか,えびF,うずらたまごC	さんおんとう,ごまあぶら,あぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ きぬさや,しいたけ	こしょう,さけ,とりがら,しょうゆ,オイスターソース	2.2 g
7日 木	くろごめごはん　卒業お祝い給食		<ぎゅうにゅうD>	こめ,くろごめ			675 kcal
	やきにく		ぎゅうにく,みそ	さんおんとう,でんぷん,ごまあぶら	たまねぎ,しょうが,にんにく	さけ,みりん,りんごピューレ しょうゆ,トウバンジャン	26.8 g
	はるキャベツとパプリカのサラダ	○	ロースハム	さんおんとう,オリーブあぶら	きゅうり,キャベツ,パプリカ	す,しお,こしょう	24.8 g
	はなふのすましじる		とうふ,わかめ	ふA	にんじん,はくさい,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	しお,しょうゆ,かつおぶし こんぶだし	1.9 g
	おいわいデザート			クレープ			
8 金	そつぎょうしき						
11日 月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			592 kcal
	あつやきたまご		（たまごC）	（さとう,でんぷん,あぶら）		（しお,かつおぶしエキス）	24.0 g
	うめひじきふりかけ	○	ひじき,きざみのり	ごま,さんおんとう	うめ	しょうゆ,みりん	17.6 g
	じゃがいものそぼろに		とりにく,さつまあげ	じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,いんげん	みりん,さけ,しょうゆ,かつおぶし	1.9 g

【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。

1年間どのような食生活を送りましたか？

❶ 毎日、朝ごはんを食べましたか？
❷ 一日3食、きちんと食べましたか？
❸ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？
❼ 食事はよくかんで食べましたか？
❽「ながら食べ」をしませんでしたか？
❾ 食事のマナーを守って食べることができましたか？
❿ 感謝して食べることができましたか？
⓫ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
⓬ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？

[　３月こんだてよてい 表　]

2024年 3月　　2(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
12日 火	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうＤ＞	こめ			600 kcal
	さばのみそだれかけ		さば,みそ	あぶら,ごま,さんおんとう	しょうが	しお,さけ	28.2 g
	おかかあえ		かつおぶし	さんおんとう	にんじん,ほうれんそう,もやし,キャベツ	しょうゆ,しお	22.8 g
	のっぺいじる		とりにく,とうふ,あぶらあげ	さといも,こんにゃく,でんぷん	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しいたけ	かつおぶし,こんぶだし,みりん,さけ,しょうゆ	1.6 g
13 水	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうＤ＞	こめ			603 kcal
	ぎょうざ		（ぶたにく）	（こむぎこＡ,でんぷん,さとう,あぶら,ごまあぶら）	（はくさい,キャベツ,しょうが,たまねぎ,にんにく）	（しお,しょうゆ,ぎょうざのたれ）	25.1 g
	ぶたにくととﾋﾟｰﾏﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ		ぶたにく	さんおんとう,でんぷん,ごまあぶら	たけのこ,にんじん,ピーマン,たまねぎ,しょうが,にんにく	しょうゆ,さけ,オイスターソース	19.4 g
	ちゅうかスープ		やきぶたACD	ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,コーン,クリームコーン	しお,こしょう,しょうゆ,とりがら	2.0 g
14日 木	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうＤ＞	こめ			644 kcal
	あげどりのあまずあん		とりにく	でんぷん,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら	たまねぎ,パプリカ,しいたけ,しょうが	しお,さけ,す,しょうゆ,ケチャップ,ウスターソース	24.8 g
	こまつなのｱｰﾓﾝﾄﾞあえ		あぶらあげ	ｱｰﾓﾝﾄﾞ,さんおんとう	もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,しお	25.0 g
	いまりたっぷりみそしる		あつあげ,みそ	さといも	たまねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,みずな	にぼしだし	1.7 g
15日 木	クロワッサン	○	＜ぎゅうにゅうＤ＞	クロワッサンACD	クロワッサンACD		647 kcal
	てづくりハンバーグ		ぎゅうにく,ぶたにく,たまごＣ	ぱんこA,さんおんとう	ぱんこA,さんおんとう	しお,こしょう,ケチャップ,ウスターソース	27 g
	スパゲティサラダ		まぐろみずに	スパゲティＡ,たまごぬきマヨネーズ	スパゲティＡ,たまごぬきマヨネーズ	しお,こしょう	20.3 g
	ほうれんそうのｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ		いんげんﾍﾟｰｽﾄ,ぎゅうにゅうＤ,だっしふんにゅうＤ,ベーコン	じゃがいも,あぶら	じゃがいも,あぶら	ホワイトルー,しお,こしょう	2.3 g
18日 月	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうＤ＞	こめ			614 kcal
	さけフライ		(さけ)	あぶら（ぱんこA,こむぎこA）		（しお）	24.8 g
	アスパラとささみのごまあえ		とりにく	さんおんとう,ごま	にんじん,きゅうり,アスパラガス	しょうゆ,しお	20.9 g
	ベーコンはるさめみそとうにゅうスープ		みそ,とうにゅう,ベーコン	はるさめ	たまねぎ,しめじ,チンゲンサイ,にんじん	にぼしだし	1.9 g
19日 火	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうＤ＞	こめ			568 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	さんおんとう,でんぷん,あぶら	たまねぎ,しょうが	さけ,みりん,しょうゆ	25.8 g
	きりぼしだいこんのふくめに		あぶらあげ,さつまあげ	こんにゃく,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら	きりぼしだいこん,にんじん,いんげん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	16.1 g
	はんぺんじる		はんぺんＡ,わかめ		たまねぎ,にんじん,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	しお,しょうゆ,かつおぶし,こんぶだし	2.0 g
21日 木	むぎごはん	○	＜ぎゅうにゅうＤ＞	こめ,むぎ			690 kcal
	タコライスのぐ		ぎゅうにく,ぶたにく,ヨーグルトD,チーズD	あぶら	たまねぎ,トマト	カレーこ,やさいブイヨン,チリパウダー	29.5 g
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,	きゅうり,にんじん	りんごす,こしょう,しお	28.5 g
	たまごスープ		たまごC,とうふ,もずく	でんぷん,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,えのきたけ	さけ,しお,こしょう,とりがら,しょうゆ	2.0 g

大坪小　５年生おすすめみそ汁

郷土料理

ハッピーにんじん

佐賀県学校給食大会　自由部門　優秀賞受賞献立

「学校給食関係者等が一堂に会し学校給食への理解を深め、その充実を図ることにより、子供たちの心身の健全な発達に資するとともに食育の推進を図る」ことを趣旨とし、昨年12月25日、佐賀県学校給食大会が開催されました。

その中で伊万里給食センターの献立が「自由部門　優秀賞」をいただきました。

審査の基準として、①食味のバランスが考慮されていること。②色彩的なバランスが考慮されていること。③食べやすさ、美しさなど盛り付け時の考慮がされていること。③普及性に富み、工夫された献立であること。創作性に富み、工夫された献立であること。

④献立作成にあたっての考察、食に関する指導の視点。

以上の審査基準を採点方式で審査していただき、最優秀賞につぐ賞の獲得となりました。

　県内でもトップクラスの大規模な給食センターにおいて、「だし」をしっかりとることで調味料を極限まで減らし、素材の「旨み」を味わえるように大量調理の長所をいかした献立つくりをされてきた栄養教諭の先生方、忠実かつ安全安心な給食作りに精進してくださる調理員の方々、旬の食材を納品くださる業者の方々、またしっかり残さず食べるように指導くださる先生方、会うと必ず「給食おいしいよ」と声をかけてくれる児童生徒のみなさんの全部があわさっての優秀賞だったのではないでしょうか。

３月１４日（木）の献立は受賞作品を提供する予定です。

「ふるさと伊万里」の学校給食を味わってください。