



日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でののはたらき			ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質 しつ しお
			あかのなかま おもに体をつくる もとなるたべもの	ぎいろのなかま おもにエネルギー もとなるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしを ととのえるもとなるたべもの		
3月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ むぎ			691 kcal
	はるまき		(ぶたにく)	あぶら (こむぎこA こめこ はるさめ でんぷん さとう)	(にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが)	(しょうゆ しお)	23.9 g
	きゅうりとかにかまぼこのサラダ	○	かにかまぼこ	ごま, ごまあぶら, さんおんとう	きゅうり, もやし, にんじん	しお, す, しょうゆ	27.5 g
	まーぼなす		ぶたにく, だいず, あかだしみそ, むぎみそ	でんぷん, ごまあぶら, あぶら	たまねぎ, にんじん, なす, しいたけ, にら, にんにく, しょうが	とりがら, さけ, みりん, しょうゆ, トウバンジャン, テンメンジャン,	1.7 g
4火	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			631 kcal
	たこめしのぐ		あぶらあげ, たこ	ごま, さんおんとう	にんじん, えだまめ, しょうが	みりん, しょうゆ	28.0 g
	つくね	○	(とりにく だいず)	(ばんこA さとう でんぷん はつがげんまい)	(たまねぎ)	(しお しょうゆ かつおぶしエキス)	22.5 g
	ひじきサラダ		ひじき, まぐろみずに	オリーブあぶら, さんおんとう	きゅうり, きゃべつ, にんじん	す, レモンかじゅう, しょうゆ, しお	2.4 g
	ぼんじる		あぶらあげ, あわせみそ, だいず		にんじん, なす, かぼちゃ, しめ じ, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, こんぶだし, かつおぶし	
5水	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			733 kcal
	とりにくのレモンソース		とりにく	でんぷん, あぶら, さんおんとう, こめこ		しお, こしょう, ワイン, レモンかじゅう, しょうゆ	25.7 g
	ピーマンソテー	○	ウインナー	さんおんとう, ごまあぶら	たけのこ, にんじん, ピーマン, エリンギ, しょうが	さけ, しょうゆ	30.7 g
	パンプキンポタージュ		インゲンペースト, ぎゅうにゅうD, なまクリームD	あぶら	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, パセリ	こしょう ホワイトベース ホワイトルー	2.1 g
6木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			581 kcal
	あじのバジルやき		あじ	パンこA, オリーブあぶら		バジルソース	26.9 g
	アスパラガスのサラダ	○		わふうドレッシング	きゅうり, パプリカ, アスパラガス, コーン	しお	18.6 g
	じゃがいものカレースープに		ぶたにく, とりにく	じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, しめじ, いんげん, しょうが	さけ, しお, カレーこ, しょうゆ, ウスターソース	1.1 g
7金	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			590 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)	にんじん, ごぼう, しいたけ, えだまめ, れんこん	さけ, みりん, しお, す, しょうゆ (にぼしだし, かつおぶしエキス)	18.6 g
	ほしがたころっけ	○	(ぶたにく)	(じゃがいも さとう ばんこA) あぶら	(たまねぎ)	(しょうゆ しお こしょう)	16.5 g
	たなばたじる			ビーフン ふA	にんじん, たまねぎ, しめじ, おくら	しお, しょうゆ, さけ, かつおぶし, こんぶだし	2.0 g
	たなばたゼリー			たなばたゼリー			
10月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			644 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さんおんとう	しょうが	みりん, さけ, しょうゆ	29.0 g
	たかなのしらすいため	○	しらすぼし	ごま, ごまあぶら, さんおんとう	たかなづけ	さけ, しょうゆ, みりん	24.1 g
	とうがんのみそに		ぶたにく, あつあげ, さつまあげ, あわせみそ	こんにゃく, さんおんとう, あぶら	とうがん, にんじん, ごぼう, いんげん	さけ, みりん, かつおぶし	2.3 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。

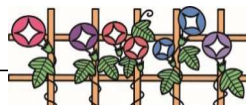
酸味のある食べ物



暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなるなど、「夏ばて」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれる食べ物、酸味のあるものです。

食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事に利用すると、食欲が増します。また酸味は、疲労回復にも役立つともいわれています。

酸味を上手に利用し、夏ばてを予防しましょう。





日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でののはたらき			ちょうみりょう	エネルギーたんぱく質しつしょくえん
			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		
11 火	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			618 kcal
	とりにらどん	○	とりにく	でんぷん, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら, こめこ	たまねぎ, しめじ, にら, しょうが, にんにく	しょうゆ, しお, こしょう, みりん, テンメンジャン, コチジャン	24.6 g
	はるさめときゅうりのサラダ		やきふたACD	はるさめ, ごま, さんおんとう, ごまあぶら	にんじん, きゅうり, もやし	す, しょうゆ, しお	21.9 g
	かにたまスープ		かにかまぼこ, たまごC	ごまあぶら, でんぷん	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ねぎ	とりがら, しお, こしょう, しょうゆ	2.1 g
12 水	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			661 kcal
	あかうおのあまずあんかけ		あかうお	でんぷん, あぶら, さんおんとう	たまねぎ, パプリカ	しお, す, しょうゆ	28.8 g
	くきわかめのきんぴら	○	ぶたにく, くきわかめ	こんにやく, ごま, さんおんとう, あぶら	ごぼう, にんじん	みりん, しょうゆ	19.6 g
	なつやさいのみそしる		あつあげ, あわせみそ		とうがん, なす, たまねぎ, しめじ, しそ	にぼしだし	2.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルトD				
13 木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			612 kcal
	とりにくのカレーやき	○	とりにく		にんにく, しょうが	しお, こしょう, しょうゆ, カレーこ, ケチャップ	29.2 g
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく, とうふ, (たまごC) かつおぶし	ごまあぶら, あぶら	たまねぎ, にんじん, にがうり	とりがら, さけ, しょうゆ, しお, こしょう (にぼしだし, かつおぶしエキス)	23.3 g
	とうがんとにくだんごのスープ		(とりにく)	(あぶら ごまあぶら さとう ぱんこA)	とうがん, にんじん, しいたけ, ねぎ (たまねぎ にら にんにく)	とりがら, しお, しょうゆ, さけ (オイスターソース)	1.9 g
14 金	しょくぱん		<ぎゅうにゅうD>	しょくぱんAD			604 kcal
	チキンてりやきパーティ		(とりにく)	(あぶら さとう パンこA)	(たまねぎ りんご)	(しょうゆ しお)	27.2 g
	スライスチーズ	○	スライスチーズD				29.8 g
	かぼちゃのサラダ			たまごぬきマヨネーズ	かぼちゃ, きゅうり, たまねぎ, コーン	りんごす, しお	2.9 g
	ミネストローネ		ぶたにく	もちむぎ, さんおんとう, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, きゃべつ, ズッキーニ, パセリ, トマト	ケチャップ, しお, こしょう, ワイン やさいブイヨン	
18 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			644 kcal
	てづくりとんかつ	○	ぶたにく	てんぷらこA, ぱんこA, あぶら		しお, こしょう	25.9 g
	きゅうりとなすびのすのもの		わかめ	さんおんとう	きゅうり, なす	す, しょうゆ, しお	24.7 g
	みそしる		とうふ, あぶらあげ, あわせみそ		かぼちゃ, たまねぎ, ねぎ	にぼしだし	1.9 g
19 水	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			637 kcal
	なつやさいのカレー	○	ぶたにく, こなチーズD	あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ズッキーニ, ピーマン	カレールー, チャツネ ウスターソース, ケチャップ	19.0 g
	フルーツミックス		(ゼリー: とうにゅう, かんてん)	(ゼリー: さとう)	みかんかん, ばいんかん, ばなな (ゼリー: オレンジ りんご もも ぶどう にんじん かぼちゃ)		17.4 g
							1.9 g

ふるさと食材伊万里の日

きょうどりょうり

ハッピーにんじん



★ 給食センターから★

4月からの1学期間。学校給食へのご協力、ありがとうございました。

1学期の給食は、**7月19日(水)まで** 2学期の給食は、**9月 1日(金)から** 始まる予定です。

