令和5年

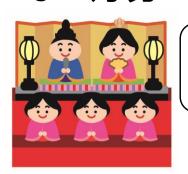
體食鹼缸

富田林市教育委員会 富田林市小学校給食会

★わかめごはん

(令和5年3月1日~23日 15回)





献立名の横についている★マーク は、6年生にとった給食リクエス トアンケートで、リクエストが多 かった献立です



食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として 使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず

混入してしまつ場合(コンタミ 通・・・・ 通・・・・	
月	火
C 「 きゅうにゅう ♥	フ ┌──── ぎゅうにゅう ▼

1			<u>C</u> W
もずくスー	プ		★ピ
ぶたにく	10	٧	こめ
ちくわ	10	٧	ぎゅう
かんそうもずく	0.3	•	もやし
たまねぎ	10	٠	チンゲ
たけのこ	5	*	にんじ
にら	5	*	はくさ
ほししいたけ	0.5	*	にんに
しょうが	0,3	*	こいくを
とりがら	12		うすくち
うすくちしょうゆ	4		さとう
こいくちしょうゆ	0.5		みりん
しお	0,3		いちみと
みりん	0.4		こめあ
さけ	0.4		
こしょう	0.02		

こめあぶら



<u>★にんじん</u>

6 ♦

0.2

0.02

にんじん

でんぷん

こしょう

こめあぶら

しお



とりがらスープ 0.7

カレーライス

でんぷん

こめ

ぶたにく

じゃがいも

16

こめあぶら

木

ようちえん

0.03

ようちえん

80 ♦

25 ♥

40 ♦ さとう

ぎゅうにゅう



ぎゅうにゅう

とうもろこし

こいくちしょうゆ 2.4

カットコーン



金 3 ょうちえん ぎゅうにゅう

<u>さわらの</u>

	<i>J</i>		
6 [*·	うちえん	ぎゅうに	ゆう ・
ごはん こめ	75 ♦	<u>あじのい</u>	15やぼし
★ぶたじゃ? ぶたにく じゃれたいも たんじん こんけいらし こいとう みりけ こめあぶら	30 ♥ 50 ♦ 40 ♣ 10 ♣ 30 0.8	★ きゅう きゅうり しょうが うすくちしょ す さとう こんぶこ いちみとうが	30 30 0.3 5\(\phi\) 4 2.3 1.3 0.02







おおさかしろな 30 ♣

こいくちしょうゆ 1.9

ぎゅうにゅう

★とりのからあげ

さとう

からしこ

こんぶこ

10 💠

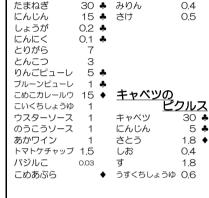
0.8

50 ♥

0.1

11 ♦

0.06





	さとう 1.3 ◀ こんぶこ 0.02 いちみとうがらし 0.003	•
13	<u> ぎゅうにゅう</u> ▼	,
こんさいの	★やきとりどんぶり	

こめ

15 ♣ しょうが

とりにく

たまねぎ

さとう

みりん

でんぷん

にんじん

さとう

みりん

こんぶこ

こめあぶら

こうみあえ はくさい

ゆずかじゅう

こいくちしょうゆ 1.8

ぎゅうにゅう

さけ

こいくちしょうゆ

5

4

15

35 💠

0.4 💠

0.3 ♦

0.4

0.02

5 🐣

みそしる

10

15 🐣

10 💠

5 🚓

9 ♥

2 🛡

2.5

こんにゃく

たまねぎ

れんこん

にんじん

あおねぎ

あかみそ

しろみそ

みりん

けずりぶし

だしこんぶ

ごぼう



8,0

	スープ	ホールコーン	10 👫
ぶたにく	15 ♥	たまねぎ	10 📤
アルファベットマカロニ	8 ♦	ノンエッグマヨネーズ	10 ♦
ほうれんそう	15 🐥	しお	O.1
たまねぎ	15 弗	こしょう	0.02
ソテーたまねぎ	10 💠		
にんじん	5 📤		
セロリー	2 💠		
ブイヨン	12	こまつなサ	ラダ
うすくちしょうゆ	3.5	こまつな	20 💠
こいくちしょうゆ	0.3	もやし	20 💠
しお	0.3	にんじん	3 🚓
こしょう	0.02	イタリアンドレッシ	/ング ◆

こめ	75	♦	とりにく	50
			しょうが	0.1
おいわい			こいくちしょうゆ	2.6
すまり	ンじる	3	さけ	8.0
とうふ	30	٧	ガーリックこ	0.03
ちらしかまぼこ	10	•	でんぷん	11
だいこん	10	*	こめこ	1
にんじん	10	*	こめあぶら	
みつば	5	*		
けずりぶし	2.5			
だしこんぶ	0.6			
うすくちしょうゆ	3.5		ツナのレモン	ンあえ
こいくちしょうゆ	0.3		ツナ	15
しお	0.35		きゅうり	15
みりん	0.5		たまねぎ	10

15

<u>ごはん</u>

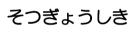
(いちご)

10 ♥

クラス1ぽん

★ココア きゅうにゅうの もと







ごまあぶら

20 💠

20 ♣

1.8

0.4

0.6

0.5 ♦

5 💠

<u>コッペパン</u>		•	しろみざかな	<u>で</u>
			パプリス	
			ほき	50 ♥
<u>スープに</u>			うすくちしょうゆ	1
ぶたにく	20	٧	でんぷん	5 ♦
じゃがいも	40	•	パプリカこ	0.05
キャベツ	30	*	しお	0.3
たまねぎ	30	*	こしょう	0.02
にんじん	10	*	こめあぶら	•
セロリー	2	*		
にんにく	0.02	*		
とりがら	7			
うすくちしょうゆ	2		だいこんサラ	ラダ
こいくちしょうゆ	1		だいこん	30 💠
しお	0.4		にんじん	5 🐣
こしょう	0.02		きゅうり	5 🐣
みりん	0.5		わふうドレッシ	ング ♦
しろワイン	8.0		クラス	ス1ぽん

17

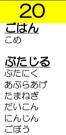
こめあぶら



ノンエッグマヨネーズ ◆

ぎゅうにゅう

クラス 1 ぽん



けずりぶし

だしこんぶ

こめあぶら

みりん

さけ

ごはん		きのこハンハ	バーク
こめ	75	▶ ハンバーグ	1こ
		しいたけ	3
<u>ぶたじる</u>		ぶなしめじ	3
ぶたにく	15 🖣	こいくちしょうゆ	2
あぶらあげ	5) さとう	0.6
たまねぎ	15 4	みりん	1
だいこん	10 4	• でんぷん	0.2
にんじん	10 4	•	
ごぼう	5 4	•	
あおねぎ	5 4	•	
こんにゃく	10		
あかみそ	9 🖣	, <u>ゆかりあえ</u>	
しろみそ	2	キャベツ	30

にんじん

ゆかりこ

さとう

◆ みりん

うすくちしょうゆ

2.5

0.6

0.4



しろワイン

こめあぶら

しゅんぶんのひ



22			ぎゅうにゅ	う
ごはん			しおざけ	
こめ	75	•		1き
かんとうに				
あつあげ	30	٧		
とりにく	15	٧		
ごぼうてん	10	•		
にこみこんぶ	1	•		
じゃがいも	50	•		
だいこん	30	٠		
こんにゃく	15			
けずりぶし	8.0			
こいくちしょうゆ	7		はくさいの	
さとう	2.3	•	あ	え



0.3 ♦

0.4

0.02

さとう

みりん

こんぶこ



ぎゅうにゅう ♥				
<u>あげぎょうざ</u>	當插林市產	で 野菜	を使用する	予定です
ぎょうざ 2こ ♥ こめあぶら ◆	• 小松菜	7B	業の設権は	98.
	・キャベツ	9日	「ひのちゃん」	
	· 米	6日	を使用します。	

||11月より月に1~2回程度 火曜日と金曜日の主食がパン からごはんにかわります。 今月は、3日です。

バランスよく食べてね

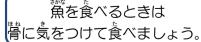
ようちえんこのマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

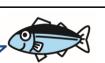
5 ♣

0.4 💠

0.1 ♦

0.4





	ークがついてい	ハる首は、スプーンを持	ってきましょう。	(d	骨に気を	つけて食	さべまし	ょう。/	8	7 0		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維		ビタ	ミン		食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	$A \mu gRE$	B₁mg	B₂mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体 の13~20%	摂取エネルギー全体 の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
3 月平均栄養量	654	15.8%	28.1%	5.2	228	0.41	0.52	26	2.7	327	92	3.0

みりん

こめあぶら

さけ



●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

