富田林市教育委員会 富田林市小学校給食会

(令和5年4月12日~28日 13回)



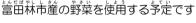


ぼくのなまえは もりもりくん ぼくの大好きな給食がはじまるよ!! 1年間よろしくね



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う可能性(コンタミネーション) があります。



- 小松菜 12日
- 新キャベツ 24日
- 28⊟



【献立表の見方】 24 こくとうパン ハンバーグ ハンバーグ トマトケチャップ 日付 レタスのス-トマトビューレ とりにく レタス 20 💠 さとう 献立名 たまねぎ 15 本 ソテーたまねぎ 10 本 にんじん 5 本 こいくちしょうゆ たまねぎ あかワイン にんじん でんぶん ホールコーン 使用材料 バセリ ブイヨン うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 0.3 じゃがいも ∪#3 0.4 きゅうり 使用量 こしょう 0.02 にんじん しるワイン LB 0.8 _こめあぶら

<u>おいわいゼリー</u> 1= ◆

| 中学年の一人当たりの分量 (g)を表します。幼稚園児は | 0.75倍量、低学年は0.85倍量、 高学年は1.15倍量です。

ぎゅうにゅう ・ プレッカー こっぱくざい 一人1個付けの食材です。 0.2 0.2 ポテトサラダ 35 💠 10 💠 5 💠 0.1 ブンエッグマヨネ-

三色栄養

答材料が、三食栄養(食べ物の3つの働き) では何色になるかをのせています。

- ♥は赤、◆は黄色、♣は緑の食品です。
- **♥・・・**からだをつくる
 - (たんぱく質、無機質) ・・エネルギーのもとになる
- (炭水化物、脂質) ・・・からだの調子をととのえる (ビタミン・無機質)

クラスに1本、ドレッシングがつきます。 教室で混ぜて配膳します。

水			木		金	
	12	<u> ぎゅうにゅう</u> ♥	13	<u> ぎゅうにゅう</u> ♥	14 ょうちえん ぎゅうにゅう ▼	
	こまつなの みそしる みそしる かそしる かそしる からかった からからがり かみそ はんじん がみそ はんかん 10 まかみそ 20 はかかみそ 20 はかりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4	とりにく 50 ♥ たまねぎ 30 ♣ しょうが 0.3 ♣ こいくちしょうゆ 5 みりん 4	こはん こめ 75 はっぽうさい ぶたにく 20 かまぼこ 10 キャベツ 50 たまねぎ 40 にんじん 15 さやえんどう 5 ほしいだけ 0.5 しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さけ 0.8 しお 0.2 しよう 0.2	2C ♥ こめあぶら	コッペパン	
		さとう 0.4 ◆ みりん 0.4 こんぶこ 0.02	さとう 0.1 (とりがらスープ 0.7 でんぶん 1.5 (こめあぶら	→ うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.4	とりがらスープ 0.7 しお 0.1 こしょう 0.02 あかワイン 0.8 でんぷん 0.6 ◆	

クラス1度

			03.970 0.0	C7013170 0.0 ¥
月	火	1		
17 ょうちえん きゅうにゅう	18 ょうちえん きゅうにゅう ▼	<u> 19</u>	20 ょうちえん ぎゅうにゅう ♥	21 _{ようちえん} ぎゅうにゅう ▼
ごはん	<u>こくとうパン</u> ◆ <u>てりやき</u> ハンバーグ ハンバーグ 1c ◆	<u>ごはん</u> こめ 75 ◆ 2こ ♥	<u>ごはん</u> こめ 75 ◆ <u>しょうがにふう</u> さば 18th ♥	カレーライス こめ 80 ◆ ようちえんじ 1ほん ♥ ぶたにく 25 ♥ しょうがくせい 2ほん ♥
<u>ぶたじゃが</u> ぶたに< 30 ♥	<u>やさいスープ</u> しょうが 0.2 ★ とりにく 20 ♥ こいくちしょうゆ 3.2	<u>マーボーどうふ</u> とうふ 110 ♥	わかたけじる しょうが 0.6 ♣ 5らしかまぼこ 10 ♥ こいくちしょうゆ 3	Up of N=6 25 ▼ Us of N=6 Up of N=6
じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 40 ♣ にんじん 10 ♣	キャベツ 20 ♣ さとう 1 ♦ たまねぎ 10 ♣ みりん 0.8 ソテーたまねぎ 10 ♣ さけ 0.5	ぶたミンチ 20 ♥ にんじん 15 ♣ あおねぎ 5 ♣	ほしわかめ 0.5 ♥ みりん 2 たけのこ 15 ♣ さけ 1 だいこん 10 ♣ でんぷん 0.2 ◆	にんじん 15 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.1 ♣ グリーンサラダ
こんにゃく 30 けずりぶし 0.8	にんじん 5 ♣ でんぷん 0.3 ◆ セロリー 2 ♣	ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.3 ♣	えのきたけ 5 ♣ みつば 5 ♣	とりがら 7 キャベツ 25 ♣ とんこつ 3 きゅうり 10 ♣
こいくちしょうゆ 7.3 さとう 3.8 ◆ みりん 0.6 きゅうりの	ブイヨン 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 ポテトサラダ	にんにく 0.03 ♣ あかみそ 1.6 ♥ もやしのあまず	けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 きんぴらごぼう	りんごピューレ 5 ♣ にんじん 5 ♣ ブルーンピューレ 1 ♣ かんきつドレッシング こめこカレールウ 15 ◆ クラス1ぼん
さけ 0.6 すのもの こめあぶら ◆ ほしわかめ 0.3 ▼	しお 0.4 じゃがいも 35 ◆ こしょう 0.02 きゅうり 10 ♣	トウバンジャン 0.15 もやし 30 ♣ こいくちしょうゆ 3.5 にんじん 5 ♣	こいくちしょうゆ 0.3 ごぼう 25 ♣ しお 0.3 にんじん 10 ♣	こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1
きゅうり 30 4 す 2.2 うすくちしょうゆ 1.5	しろワイン 0.8 にんじん 5 ♣ こめあぶら ◆ しお 0.1 こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 1 す 2 さとう 1.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.8 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 0.4	みりん 0.5 むきえだまめ 5 ♣ さけ 0.5 けずりぶし 0.3 こいくちしょうゆ 1.8	のうこうソース 1 <u>おいわいゼリー</u> あかワイン 1 しょうがくせい 1こ ◆ トマトケチャップ 1.5
さとう 1.1 ♦ しお 0.12 みりん 0.4	ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ぽん	さけ 0.8 さとう 1.2 ◆ こしょう 0.03 みりん 0.4 とりがらスープ 0.7	さとう 1 ◆ みりん 0.5 さけ 0.5	バジルこ 0.03 こめあぶら ◆ <u>ブチゼリー</u> (りんごあじ)
0,570		でんぶん 1.6 ◆ こめあぶら ◆	いちみとうがらし 0.003 こめあぶら ◆	ようちえんじ 1こ ◆
<u> 24 ⊏</u> ▼	<u>25</u> ₹ゅうにゅう ▼		<u> </u>	<u> </u>
こはん ぶたにくの	しょくパン ◆ チキンナゲット	<u>こはん</u> <u>はるまき</u>	こと	<u> </u>
こめ 75 たつたあげ ぶたにく 45 ♥ しんキャベツの でんぶん 13 ◆	ようちえんじ 1こ ♥ しょうがくせい 2こ ♥ アスパラガスの		こめ 75 ◆ ゆうあんやき さわら 1±n ◆ ぶたにくと けずりぶし 0.2	カットコーン 1c ♣ こいくちしょうゆ 2.4 なすのスパグティ さとう 0.5 ◆
<u>みそしる</u> しょうが 0.25 ♣	スープに	<u> </u>	あつあげのにもの ゆすかじゅう 0.5 ♣	スパゲティ 40 ◆ みりん 0.4

35 ♥ こいくちしょうゆ 3 15 ♥ さけ 5 ♥ こいくちしょうゆ 3.5 とりにく 20 🛡 ベーコン 0.5 フランクフルト 20 ♥ あつあげ あぶらあげ 20 🗚 さとう じゃがいも ほしわかめ なす しんキャベツ 0.6 40 ♦ ぶたにく 25 ♥ さとう たまねぎ 15 🗚 さけ 8.0 たまねぎ 30 🚓 たまねぎ 15 🚓 ひらてん 10 ♥ みりん 1.5 たまねぎ 20 🕹 にんじん 10 ♣ ガーリックこ 0.02 キャベツ 20 ♣ にんじん 10 ♣ たまねぎ 30 ♣ さけ にんじん 10 ♣ あおねぎ 5 💠 こめあぶら グリーンアスパラガス 15 🐥 えのきたけ 5 💠 にんじん 10 🐣 でんぷん ぶなしめじ 5 🕏 さやいんげん ほししいたけ 0.5 **♣** あかみそ 9 ♥ にんじん 10 🐣 5 💠 にんにく 0.05 🚓 しろみそ 2 ♥ セロリー とりがら 12 こんにゃく 20 トマトケチャップ 14 ひじきのにもの しょうが 0.2 * **ゆかりあえ** ツナのレモンあえ けずりぶし 2.5 にんにく うすくちしょうゆ <u>ナムル</u> トマトピューレ 11.5 ♣ いちごジャム もやし チンゲンサイ だしこんぶ ウスターソース 3.2 0.6 だいず とりがら こいくちしょうゆ 0.5 20 ♣ けずりぶし 8,0 30 🌲 きゅうり みりん うすくちしょうゆ 2 いちご 20 ♣ レモンかじゅう 1 ♣ いちご こいくちしょうゆ 0.4 めひじき 3 ♥ しお 0.3 10 🐣 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 10 💠 15 ♣ こいくちしょうゆ にんじん うすくちしょうゆ 12 0.4 💠 さとう たまねぎ こしょう 0.02 10 ♣ ゆかりこ 0.08 10 ♣ にんじん グラニューとう 8.5 ♦ みりん にんにく 1.5 ♦ うすくちしょうゆ あかワイン あかピーマン けずりぶし 0.3 しお 0.2 0.4 0.01 🐥 8.0 5 💠 こいくちしょうゆ 2.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 8.0 さとう 0.1 ♦ しお 0.3 レモンかじゅう こしょう バジルこ ナツメグ こいくちしょうゆ 0.6 さとう 1.8 ♦ さとう 0.2 ♦ こめあぶら さけ 0.8 みりん 0.4 0.02 こめあぶら みりん 0.4 うすくちしょうゆ 12 みりん 0.4 す 0.6 0,01 みりん さとう 1.2 ♦ さけ しろワイン 8.0 0.6 0.01 0.4 さとう ♦ みりん 0.2 ♦ オリーブあぶら 0.3 ごまあぶら 0.2 ♦ しお

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。

学校給食摂取基準

4月平均栄養量

魚を食べるときはほねに気を付けて食べましょう





●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。

