

きゅうしょくこんだてよていひょう

大宰府市学校給食会
大宰府市立 太宰府南小学校

令和4年4月

ひにち ようび	こんだてめい	きょう うち けい ゆう	た い ない での お も な は た ら き			エネルギー(kcal)
			からだをつくるものになる	からだのちようしを ととのえるものになる	エネルギーのものになる	たんぱく質(g) 脂質(g)
8 (金)	ハヤシライス(むぎごはん) キャベツとパインのサラダ	☆	牛乳 ぶたにく レンズまめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ パイナップル	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	647 22.1 21.0
11 (月)	さけそぼろどん(むぎごはん) きゅうりのこんぶあえ あつあげのみそしる	☆	牛乳 さけ たまご こめみそ むぎみ そ あつあげ こんぶ	こまつな えだまめ しょうが きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	むぎごはん あぶら	572 23.6 16.8
13 (水)	★郷土料理:香川県 むぎごはん しつぽくうどん すだちあえ いかなごつくだに	☆	牛乳 てんぶら とりにく わかめ かなぎ	ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ きゅうり すだち	むぎごはん うどん さといも オリーブゆ ごま みずあめ	563 19.7 13.3
14 (木)	★食物せんい献立 しょくパン メルフライ しんごぼうのサラダ ポテトスープ チーズ	☆	牛乳 メルルーサ しろいんげんまめ チーズ	にんじん パセリ きゅうり ごぼう エリンギ たまねぎ	パン こむぎこ てんぷらこ パンこ さとう じゃがいも あぶら	618 27.5 22.1
15 (金)	たけのごはん たまごやき こまつなのびたし じゃがもちのすましじる	☆	牛乳 あぶらあげ たまご しらすぼし	にんじん こまつな ねぎ たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう じゃがいも	558 20.8 16.4
18 (月)	★食育の日 むぎごはん さわらのにつけ キャベツのいろどりあえ あさりのみそしる	☆	牛乳 さわら こめみそ むぎみそ あつあげ あさり わかめ	とうもろこし ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこんば	むぎごはん さとう くろごとう	593 27.4 15.6
19 (火)	ねじりパン スパゲティミートソース コールスローサラダ	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう あぶら	601 22.9 19.8
20 (水)	むぎごはん チキンカレー フルーツミックス	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	にんじん しょうが たまねぎ みかん パイナップル もも	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら ゼリー	667 21.1 15.6
21 (木)	ワンローフパン しろみぎかなのレモンソース ピースサラダ コーンスープ	☆	牛乳 たら とうにゆう しろいんげんまめ レンズまめ スキムミルク	にんじん パセリ レモン グリーンピース たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ※エッグケアマヨネーズ	654 30.7 20.8
22 (金)	★姉妹都市給食(世界の料理):韓国 むぎごはん デジプルコギ ナムル わかめとたまごのスープ	☆	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ にんにく しょうが しろねぎ もやし えのきたけ たまねぎ	むぎごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	585 23.0 20.0
25 (月)	★朝ごはん献立 むぎごはん しんじゃがいものうまに あさりとやさいのごまずあえ わかめのさつとに	☆	牛乳 うずらたまご とりにく あさり こんぶ わかめ しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ しょうが こんにゃく キャベツ	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	632 23.5 16.7
26 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	ブロッコリー パセリ にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	キャロットパン あぶら	645 24.0 29.4
27 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ いりこ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく いりこ	にんじん あかパプリカ しろねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく きパプリカ きゅうり	むぎごはん でんぷん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	577 21.5 16.5
28 (木)	かんげいえんそく					

※21日(木)に使用の『エッグケアマヨネーズ』は卵不使用のものです。

※都合により献立内容は、変更になることがあります。

今年度も引き続き、給食の前後にしっかりと手を洗う、食べる直前までマスクをする、前を向いて黙って食べるなどの方法で感染予防に気を付けて給食の時間を過ごしていきます。友達と楽しい会話をしながら食べることは控えています。食材をしっかりと味わったり、よくかんで食べたりと、自分と向き合う機会にできればと思います。

