こんだてよてい表(小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第一調理場

13.4	ΗЧ	十 1 1 万		P 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	用女川十局子牧和良センダー 9	6一 - 脚垤物
				S も な ざ い り ょ う と そ の は た ら しょくもつアレルゲンのひょうきではありま [.]		エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g)
日	曜	こんだて	おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	ししつ(g) えんぶん(g)
		ごはん ぎゅうにゅう ごまずあえ	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ もやし はくさい	650
(1)	金	だいこんとあぶらあげのそぼろに さけのたまねぎソース アセロラゼリー	はるさめ ごま じゃがいも ゼリー	だいず あぶらあげ	ほうれんそう しょうが しいたけ こんにゃく えだまめ	29. 2 18. 4
\subseteq					にんじん だいこん	2. 1
	.1.	にしょくごはん (ごはん、いりたまご、ツナゴマそぼろ)	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご まぐろ だいず あぶらあげ みそ ぶたにく	えだまめ こんにゃく たまねぎ	664 27. 6
\bigcirc 5	火	ぎゅうにゅう ごじる		,20 , 65,5 65,7 1,7 2 15,7212 (ながねぎ ごぼう	27. 9
		シュガーあげパン ぎゅうにゅう	 パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく	 キャベツ きゅうり ブロッコリー	2. 2 610
6	水	ブロッコリーとキャベツのサラダ	ルウ	とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん	22. 9
		とうにゅうキャロットスープ りんご			パセリ りんご	23. 2 2. 0
		ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ なっとうあえ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ なっとう かつおぶし のり とりにく	もやし はくさい にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく	610 25. 1
	不	こんさいとなまあげのにもの		なまあげ	れんこん ごぼう しょうが	20. 1
		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが	こめ でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんにく だいこん きゅうり	1. 9 662
8	金	ししゃものスパイシーあげ		のり ぶたにく だいず まぐろ	とうもろこし にんじん たまねぎ	25. 2
)		だいこんサラダ こくとうビーンズ			しらたき グリンピース	24. 4 1. 7
		ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ こまつなとはくさいのおかかあえ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいず かつおぶし	にんにく しょうが もやし はくさい とうもろこし だいこん	649 31. 3
リ	月	ピリからとうにゅうみそしる		みそ、とうにゅう あぶらあげ	にんじん ながねぎ チンゲンサイ	23. 6
\vdash		ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンあげ	こめ でんぷん ねごら さしこ	ぎゅうにゅう さば わかめ	キャベツ こまつな レモン たまねぎ もやし にら	1.8
12	火	わかめともやしのサラダ	はるさめ	とりだんご とうふ まぐろ	にんじん しょうが はくさい	26. 6
	^	にくだんごとキャベツのスープ			キャベツ しいたけ ながねぎ	28. 6 2. 5
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ	659
13)		にらいりマーボーどうふ さつまいもとまめのあまからあえ	さつまいも ごまあぶら ごま 	みそ いんげんまめ とうふ とりにく きんときまめ	ながねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん にら	25. 1 20. 9
		<u>ちゅうかチキンサラダ</u> ポークカレーライス ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ふ	しょうが にんにく たまねぎ	1.9 699
14		いかとはくさいのサラダ	さとう	しろいんげんまめ いか きなこ	りんご はくさい ブロッコリー	21. 7
' -	\\\\\	おふのラスク(きなこ味)			きゅうり とうもろこし にんじん	22. 1 1. 6
		ごはん ぎゅうにゅう やきにくサラダ	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ながねぎ にんにく しょうが にら	675
15	金	いかのチリソースあげ ワンタンスープ さつまいもとくりのタルト	ごまあぶら ごま ワンタンのかわ タルト	とりにく	だいこん きゅうり ほうれんそう えのき もやし しいたけ にんじん	27. 7 22. 3
		トマトライスホワイトソースかけ	こめ バター あぶら ルウ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	トマト にんにく たまねぎ	1. 7 652
18	日	ぎゅうにゅう ドレッシングポテトサラダ		しろいんげんまめ とうにゅう	しめじ パセリ きゅうり にんじん	25. 6
10	,,	フライビーンズ	でんぷん	まぐろ だいず		22. 8 2. 1
		ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ		ぎゅうにゅう いわし のり にぼし		611 23. 3
19		キャベツとこまつなのいそべあえ	ゼリー	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	こまつな えのき	23. 3 18. 8
		さつまいものみそしる にんじんゼリー ごはん ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	にんじん にら しょうが しめじ	1. 8 660
20	水	たらのくろずあげ きりたんぽじる	じゃがいも ごまあぶら ごま	あぶらあげ とうふ こんぶ	はくさい ごぼう ながねぎ	28. 3
		ぶたにくとじゃがいものいためもの	きりたんぽ	とりにく		20. 5 2. 1
		スパゲティミートソース ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ	611 26. 2
21	木	じゃがいものホットサラダ プリン	でんぷん プリン さとう	まぐろ	しいたけ えだまめ にんじん	21. 6
\vdash		ごはん ぎゅうにゅう えのきサラダ	こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さんま みそ	しょうが ほうれんそう もやし	2. 0 645
22	金	さんまのピリからみそだれかけ	じゃがいも だいふく	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん	23. 1
		けんちんじる とうにゅうバニラだいふく		こんぶ のり	こまつな ながねぎ えのき	24. 6 1. 6
0.5		ハヤシライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	670 22. 3
25		みかん		0 30 70 17 10 607 6 7 3	みかん にんじん	20. 2
		カレーうどん ぎゅうにゅう	うどん ルウ でんぷん あぶら	ぶたにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな	1. 9 609
26	火	かつおのスタミナあげ じゃがいものごまサラダ	じゃがいも ごま タルト さとう	ぎゅうにゅう かつお まぐろ	にんにく しょうが えだまめ	27. 6 31. 2
		とうにゅうプリンタルト			きゅうり ながねぎ	2. 4
27	٦k	きのこぶたどん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる	こめ さとう あぶら ごま ゼリー じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	しらたき たまねぎ にんじん にらえのき しめじ にんにく しいたけ	695 22. 5
2)	小	はちみつレモンゼリー			だいこん ごぼう ながねぎ もやし	18. 7
		しょくパン ぎゅうにゅう	パン でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう カレイ あおさ	にんにく キャベツ にんじん	2. 0 660
28	木	カレイのあおのりあげ グリーンサラダ ポークビーンズ りんごジャム	じゃがいも ジャム	ぶたにく だいず まぐろ	こまつな もやし たまねぎ とうもろこし	29. 9 22. 0
						2. 2
\bigcirc	^	ビビンバ(むぎごはん、にく、ナムル) ぎゅうにゅう トックとわかめのスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく わかめ ヨーグルト	ながねぎ にんにく もやし にんじん こまつな えのき	649 29. 2
29)	金	ヨーグルト			キャベツ しょうが	16. 5 2. 2
			I	I	1	Z. Z

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないでせいけつな「はし」をもってきてください。

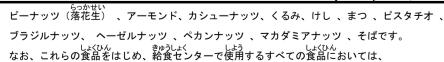
◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう しょくじっしきじゅん」をもとにしています。



◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん		
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1∼32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満		
こんげつのへいきんち	652 kcal	26.0 g	22.4 g	2.0 g		

きゅうしょく いか しょくひん しょう **給食センターでは、以下の食品は、使用しません。**



コンタミネーションの可能性があります。

にち か ちさんちしょう こんだて ★19日(火)千産千消献立

わたし す ちばけん うみ かわ かこ みず みどりゆた しぜん めぐ こめ やさい 私たちの住む千葉県は、海や川に囲まれ、水と緑の豊かな自然に恵まれており、お米や野菜などを作る のうぎょうほか ぶた そだ ちくさん さかなかい ぎょぎょうさか にち きゅうしょく だいこん にんじん 農業の他にも、豚などを育てる畜産、魚や貝などをとる漁業も盛んです。19日の給食は、大根、人参、こまつな ながねぎ キャベツ、小松菜、長葱、さつまいも、いわし、のりなど、干葉県でとれる食材を使用しています。

大切なお知らせとお願い

こんだてないよう つごう へんこう ばあい ○献 立 内 容は、都合により変更する場合があります。

こんだてひょう ざいりょうひょき しょくもつ ひょき O献 立 表のおもな材 料 表 記は、食物アレルギーのための表 記ではありません。しょくもっ かた かなら しょくひんざいりょういちらんひょう かくにん 食物アレルギーのある方は必ず「食 品 材 料 一 覧 表」でご確認ください。ひつよう かた たんにんきょうゆ もう で 必要な方は 担 任 教 諭に申し出てください。

しょくひんざいりょうべちらんひょう ○「食 品 材 料 一 覧 表」は、市ホームページにも掲載しています。

ぁ ぁぶら すうかいつづ しょう ○揚げ油 は 数 回 続けて使用しています。

かいさんぶつ ほかく さいしゅ さい ほか かいさんぶつ こんにゅう かのうせい 〇海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物 が混入する可能性があります。

きゅうしょく けいらん か ねつちょうり よう しょくざい いじょう かねつ ○給食センターでは、鶏 卵など加 熱 調 理を要する食材については85℃以上の加熱を 高 まうり りょううい きせいひん でしょ かい えいせいめん 行っておりますが、マヨネーズなどの調 味 料 類、既製品のデザート類は衛生面の かんぜんかねつ おこな せいひん 殺 歯 加 熱であり、アレルゲンに関しての完全 加熱を行っていない製品もあります。 ふいい てん きゅうしょく ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

がっこうきゅうしょくえいせいかんりきじゅんもと がっこうきゅうしょくも かえ ○学 校 給 食 衛 生 管 理 基準 に基づき、学 校 給食 は持ち帰らないでください。





Check