3　月 こんだてひょう　No. 1

玖珠町学校給食センター

日	曜日	牛乳 エネルギー（Kcal）	主食	献立名	血や肉・骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	アレルゲン 下線はコンタミ
1	金	牛乳		厚揚げのニラそぼろあんかけ	ぶたにく　あつあげ	あぶら　でんぷん	にんにく　にら	小麦　大豆　豚肉
550			ごはん	ふわふわ卵スープ	チキンハム　たまご		たまねぎ　にんじん　もやし	小麦　卵　乳　大豆　鶏肉
4	月	牛乳		**ちらしずし**		こめ　さとう	にんじん　たけのこ　れんこん　かんぴょう　しいたけ	小麦　大豆　鶏肉
				鮭のもみじ焼き	さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	小麦　卵　いか　えび　さけ　さば　大豆　ごま
579			ちらしずし	すまし汁	かまぼこ　とうふ　わかめ	ふ	にんじん　たまねぎ　ねぎ	小麦　大豆
				ひなあられ（ひな祭りメニュー）		こめ　さとう		
5	火	牛乳		**回鍋肉**	ぶたにく　みそ　あつあげ	ごまあぶら　さとう	にんにく　しょうが　にんじん　キャベツ　ピーマン	大豆　豚肉　ごま
551			ごはん	鶏肉とごぼうのスープ	とりにく	あぶら	にんにく　ごぼう　にんじん　ほうれんそう	大豆　鶏肉
6	水	牛乳		小　あげパン	きなこ	パン　あぶら　さとう		小麦　乳　大豆
				アメリカンポーク	ぶたにく　だいず	あぶら	にんにく　たまねぎ　ピーマン	小麦　大豆　鶏肉　豚肉
679			小あげパン 中基本パン	コンソメスープ	チキンハム	あぶら　じゃがいも	にんじん　たまねぎ	小麦　卵　乳　鶏肉
				中　メープルジャム		さとう　メープルシュガー		
7	木	牛乳		菜の花チャンプルー	あつあげ　たまご　かつおぶし	あぶら	にんじん　もやし　なのはな	小麦　卵　大豆
541			ごはん	和風ポトフ	とりにく	あぶら　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　にんじん　だいこん	大豆　鶏肉
8	金	牛乳		かみかみ丼（かみかみ献立）	とりにく　みそ	あぶら　さとう　ごま　でんぷん	ごぼう　にんじん　こんにゃく	大豆　鶏肉　ごま
542			ごはん	根菜汁	ぶたにく	あぶら　さつまいも	にんじん　だいこん　ねぎ	大豆　豚肉
11	月	牛乳		豚肉の生姜焼き	ぶたにく	ごまあぶら	しょうが　たまねぎ	大豆　豚肉　ごま
549			ごはん	野菜スープ	チキンハム		たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし	小麦　卵　乳　大豆　鶏肉
12	火	牛乳		とりそぼろ	とりにく　たまごそぼろ	あぶら　さとう	いんげん	小麦　卵　大豆　鶏肉
575			ごはん	豆腐チゲ	ぶたにく　とうふ		だいこん　にんじん　もやし　はくさい　にら	小麦　大豆　豚肉　ごま
13	水	牛乳		**ポークしゅうまい/たれ**	ぶたにく	パンこ　でんぷん　こむぎこ	たまねぎ	小麦　大豆　豚肉
639			黒糖パン	クラムチャウダー	チキンハム　ぎゅうにゅう　チーズ　あさり	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー	小麦　卵　乳　えび　かに　大豆　鶏肉　豚肉
14	木	牛乳		ひじきの煮物	ひじき　あぶらあげ	あぶら　さとう	にんじん	大豆
566			ごはん	肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら　じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく　グリンピース	牛肉　大豆
15	金	牛乳		塩麹のｼﾞｭｰｼｰからあげ	とりにく	でんぷん　あぶら	にんにく　しょうが　レモンかじゅう	鶏肉
657			麦ごはん	かぼちゃとにんじんのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	ぎゅうにゅう		にんじん　かぼちゃ　パセリ	小麦　乳　大豆　鶏肉　豚肉

3　月 こんだてひょう　No. 2

玩珠町学校給食センター

日	曜日	牛乳 エネルギー（Kcal）	献立名	血や肉・骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	アレルゲン 下線はコンタミ
18	月	牛乳	さばゆずみそ煮	さば　みそ	さとう	ゆずペースト	さば　大豆
648		ごはん	じゅがいものカレーそぼろ煮	ぶたにく	あぶら　じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　グリンピース	大豆　鶏肉　豚肉
19	火	牛乳	牛肉のオイスターソース炒め	ぎゅうにく	ごまあぶら　さとう　はるさめ　でんぷん	にんにく　にんじん　はくさい	小麦　牛肉　大豆　ごま
545		ごはん	武者汁（ふるさと給食）	とりにく　ちぎりあげ（ぎょにく　いか）　みそ	あぶら	ごぼう　にんじん　こまつな　ねぎ	いか　大豆　鶏肉
21	木	牛乳	ごま豆乳麻婆豆腐	ぶたにく　とうにゅう　とうふ	ごまあぶら　ごま　でんぷん	しょうが　たまねぎ　ほうれんそう	小麦　大豆　豚肉　ごま
634		ごはん	すいとん汁	とりにく	すいとん（こむぎこ）	ごぼう　にんじん　こまつな	小麦　大豆　鶏肉
			お祝いクレープ（小のみ）	とうにゅう	こめこ　さとう	いちご	大豆
22	金	牛乳	石垣もち		さつまいも　こむぎこ　くろざとう		小麦
628		ごはん	**ビーフシチュー**	ぎゅうにく	あぶら　じゃがいも　くろざとう	たまねぎ　にんじん　グリンピース	小麦　卵　乳　落花生　えびかに　牛肉　大豆　鶏肉　豚肉　りんご
25	月	牛乳	小松菜のソテー	シーチキン	あぶら	こまつな　コーン	大豆
643		麦ごはん	**童話の里カレー**	とりにく	あぶら　さとう　さつまいも　おおむぎこ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん	鶏肉

＊表中では以下を省略しています。

	血や肉・骨になるもの	熱や力になるもの	アレルゲン
牛乳	牛乳		乳
ごはん		こめ	
麦ごはん		こめ　おおむぎ	
基本パン 減量パン ミルクパン 黒糖パン		パン	小麦 乳 大豆

＊アレルギー表示対象食品は、表示義務のある特定原材料８品目及び特定原材料に準ずるもの２０品目です。

＊コンタミ（コンタミネーション）とは、製品にはアレルギー物質を含む原材料は使用していないが、食品の製造工程や原材料の漁獲工程などで意図せず混入してしまう可能性があること。食材料のコンタミの他、給食センターでは毎日同じ釜やフライヤーで違う料理を作ることから起こるコンタミの可能性があります。表中アレルゲン欄には使用する加工食品のコンタミを下線表示しています。

＊えび、かに、落花生、そばの４品目の使用はありません。（コンタミに含むことはあります）

＊玩珠産食材の使用　米、大麦、乾しいたけ、豆腐、油揚げ、豚肉（一部を除く）、
その他、表中に二重下線表示している野菜（天候等により変更になる場合があります）

＊玩珠町ホームページ掲載版「こんだてひょう」もご利用ください。

＊献立は予定であり、都合により献立や材料の一部を変更する場合があります。変更の場合は学校等を通じてお知らせします。

【８日ごろ（歯の日）】かみかみ献立・・・かみごたえのある食材をとりいれた献立

【１９日ごろ（食育の日）】ふるさと給食・・・地場産物（大分県産・玩珠産）を活用した献立

＊献立名の太字は中学３年生のリクエストメニューです。