

地区名 佐賀市

学校又は共同調理場 諸富学校給食センター
 出場者・職名・氏名 栄養教諭 宮島紀美子
 調理員 宮田光子
 樋口直美

実施時季…(冬、給食週間等)

献立名	ほうれん草のチャーハン、牛乳、チキン南蛮佐賀タルソース、切干大根のトマト煮、磯の香コンソメスープ、佐賀県産キウイフルーツ																			
	純使用量 g	廃棄率 %	購入量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)		脂 質 g	ナ トリ ウム mg	カル シ ウム mg	マグ ネ シ ウム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	税 込 み (円銭)	県 産 品	
					総 量 g	動 物 性 g							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg				
精白米	70	0	70	249	4.3	0	0.6	1	4	16	0.6	1	0	0.06	0.01	0	0.4	21.7	○	
学校給食用強化米	0.21	0	0.21	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0.01	0	0	0.23		
ほうれん草	8	8	8.7	2	0.2	0	0	1	4	6	0.2	0.1	28	0.01	0.02	3	0.2	3.8	○	
にんじん	3	10	3.3	1	0	0	0	1	1	0	0	0	23	0	0	0	0.1	0.75		
ごぼう	4	15	4.6	3	0.1	0	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0.2	1.64		
しめじ	4	25	5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.01	0	0.1	2.59		
しらたき	5	0	5	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0.1	2.32		
油揚げ	2.5	0	2.5	10	0.5	0	0.8	0	8	3	0.1	0.1	0	0	0	0	0	2.04		
こいくち醤油	3	0	3	2	0.2	0	0	171	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.9		
うすくち醤油	1	0	1	1	0.1	0	0	63	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3		
三温糖	0.7	0	0.7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.15		
酒	0.6	0	0.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.21		
みりん	0.4	0	0.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.22		
サラダ油	0.3	0	0.3	3	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.06		
若鶏胸肉	50	0	50	54	11.2	11.2	0.8	21	2	14	0.1	0.4	4	0.04	0.05	2	0	36.72	○	
酒	0.7	0	0.7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.24		
塩	0.15	0	0.15	0	0	0	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03		
洋こしょう	0.03	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.13		
でんぷん	2.5	0	2.5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.63		
薄力粉	2.5	0	2.5	11	0.2	0	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.42	○	
揚げ油	4	0	4	37	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
みかんジュース	0.5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.13	○	
こいくち醤油	1.5	0	1.5	1	0.1	0	0	86	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.45		
上白糖	1	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2		
水	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
れんこん	2	20	2.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.97	○	
たまねぎ	2	10	2.2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.26		
パプリカ(赤)	1	15	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1.08	○	
たまご	2	13	2.3	3	0.2	0.2	0.2	3	1	0	0	0	3	0	0.01	0	0	0.63	○	
マヨネーズハーフ	6	0	6	20	0.1	0.1	2	60	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3.18	○	
みかんジュース	0.2	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.05	○	
黒こしょう	0.02	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.19		
ベーコン	6	0	6	24	0.8	0.8	2.3	48	0	1	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0	11.66		
切干大根	8	0	8	22	0.5	0	0	22	43	14	0.8	0.2	0	0.03	0.02	0	1.7	15.98		
トマト水煮(ホール)	10	0	10	2	0.1	0	0	27	1	1	0	0	5	0.01	0	1	0.1	1.67		
アスパラガス	3	10	3.3	1	0.1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0.1	4.62	○	
コンソメスープ	0.8	0	0.8	2	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.53		
水	18	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
サラダ油	0.3	0	0.3	3	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.06		
にんじん	6	10	6.6	2	0	0	0	1	2	1	0	0	46	0	0	0	0.2	1.49		
たまねぎ	20	10	22	7	0.2	0	0	0	4	2	0	0	0	0.01	0	2	0.3	2.59		
キャベツ	13	15	15	3	0.2	0	0	1	6	2	0	0	1	0.01	0	5	0.2	2.81	○	
ゆで大豆	4	0	4	7	0.6	0	0.4	0	3	4	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.3	1.77	○	
刻み海苔	0.2	0	0.2	0	0.1	0	0	1	1	1	0	0	5	0	0	0	0.1	1	○	
チキンブイヨン	6	0	6	2	0.3	0.3	0	18	1	0	0	0	0	0	0.02	0	0	7.68		
コンソメスープ	1	0	1	2	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.66		
うすくち醤油	1.2	0	1.2	1	0.1	0	0	76	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.36		
塩	0.2	0	0.2	0	0	0	0	71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04		
黒こしょう	0.02	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.19		
水	115	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
キウイフルーツ	45	15	52	32	0.6	0	0.1	1	20	8	0.2	0.1	4	0.01	0.01	41	1.5	54	○	
牛乳	206	0	206	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	48.41	○	
合計				669	27.9	19.6	19.7	812 食塩 相当量 (g) 2.9	338	101	2.2	2.9	199	0.56	0.49	61	5.7	237.74		
基準値				640	24			21.3	2.5	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	5	※ (円銭) 235	

※当該校の給食費