

れいわ2ねん 4がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

| ひ ょう び | こんだてめい | ざいりょうのなまえとはたらき | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|--------------|---|---|--|---|---------------------------------|
| | | おもにからだをつくるものになるしょくひん (あか) | おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん (みどり) | おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き) | |
| 8日 (水) | きゅうしょくはありません | | | | |
| 9日 (木) | ①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ほうれんそうのおひたし ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう | ②ぶたにく ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう | ②たまねぎ しょうが にんにく ③ほうれんそう もやし ④だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう | ①ごはん ②あぶら ④ごまあぶら | 573 27.0 |
| 10日 (金) | ①ごはん ②やしししゃも ③だいこんとぶたにくのうまに ④はくさいのびたし ⑤ぎゅうにゅう | ②ししゃも ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう | ③だいこん しょうが こんにゃく ③④にんじん ④こまつな はくさい | ①ごはん ③さとう あぶら | 567 25.8 |
| 13日 (月) | ①コッペパン ②たらフライ(●ソース) ③ゆでキャベツ ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう | ②たら ⑤ぎゅうにゅう | ③キャベツ ④はくさい セロリ たまねぎ にんじん とうもろこし | ①パン【乳】 ②あぶら パンこ こむぎこ ④じゃがいも | 594 21.6 |
| 14日 (火) | ①ごはん ②ミニごぼうてんのあまからに ③キャベツときゅうりのサラダ ④わふうたまねぎドレッシング ⑤じゃがいもときりぼしだいこんのもの ⑥ぎゅうにゅう | ②さかなすりみ【小麦 大豆】 ⑤とりにく ⑥ぎゅうにゅう | ②ごぼう ③キャベツ きゅうり ⑤きりぼしだいこん にんじん えだまめ | ①ごはん ②でんぷん ②⑤さとう あぶら ④わふうたまねぎドレッシング 【小麦 大豆】 ⑤じゃがいも | 663 28.6 |
| 15日 (水) | ①ごはん ②とりにくのからあげ ③ジャーマンポテト ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう | ②とりにく ③ベーコン ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう | ③パセリ ④にんじん たまねぎ ④にら とうもろこし はくさい | ①ごはん ②でんぷん ②③あぶら ③じゃがいも | 658 27.7 |
| 16日 (木) | ①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③マーボーとうふ ④チンゲンサイのいためもの ⑤ぎゅうにゅう | ②さかなすりみ ②③とうふ ③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう | ②とうもろこし ②③たまねぎ ③にんにく しょうが ねぎ にんじん ④チンゲンサイ もやし | ①ごはん ②ぶたあぶら こむぎこ みずあめ パンこ ②③さとう でんぷん ③ごまあぶら ③④あぶら | 658 25.3 |
| 17日 (金) | ①むぎごはん ②さばのみそに ③おひたし ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう | ②さば みそ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう | ②しょうが ③ほうれんそう はくさい きりぼしだいこん ④たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | ①ごはん むぎ ②さとう ④ふ | 604 25.6 |

* _____は、そのほかのたべものです。【 】は、アレルギーです。 *給食の『あぶら』は、菜種油を使用しています。
*練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分がふくまれている場合があります。
*ソフト麺の工場では、そばをふくむ食品を製造しています。

| 今月の主な平均栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 636kcal | 25.3g | 18.9g | 89.1g | 2.5g |

◎ドレッシング、調味料等の成分

14日 1食和風たまねぎドレッシング

酢 しょうゆ 砂糖類 大豆油 たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤 かつお節エキス
香味食用油 香辛料抽出物

27日 1食マヨネーズ風ドレッシング

菜種油 コーン油 パーム油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 酵母エキス
レモン果汁 こんにゃく精粉 増粘多糖類 水

| ひ ようび | こんだてめい | ざいりょうのなまえとはたらき | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|------------|---|---|---|---|---------------------------------|
| | | おもにからだをつくるものになるしょくひん (あか) | おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん (みどり) | おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き) | |
| 20日 (月) | きゅうしょくはありません | | | | |
| 21日 (火) | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">入学・進級お祝い給食</div> ソースカツどん 〔 ①ごはん 〕 ②カツ (●ソース) ③もやしとコーンのソテー ④やさいのみそしる ⑤みかんゼリー ⑥ぎゅうにゅう | ②ぶたにく ④みそ ⑥ぎゅうにゅう | ③もやし どうもろこし こまつな ④かぶ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ⑤みかん みかんかじゅう レモンかじゅう | ①ごはん ②パンこ こむぎこ ②③あぶら ④さつまいも ●⑤さとう ⑤こなあめ | 667 23.4 |
| 22日 (水) | ①なめし ②あつやきたまご ③こまつなのびたし ④わかたけじる ⑤ぎゅうにゅう | ①②かつおぶし ②たまご【乳 小麦 りんご】 ③あぶらあげ ④かまぼこ【小麦 大豆】 わかめ ⑤ぎゅうにゅう | ①ひろしまな だいこんば きょうな ③こまつな はくさい ③④にんじん ④たけのこ たまねぎ | ①ごはん むぎ さとう ②だいずあぶら | 579 23.8 |
| 23日 (木) | ①ごはん ②やきざけ ③にくじゃが ④キャベツとれんこんのいためもの ⑤ぎゅうにゅう | ②さけ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう | ③たまねぎ いんげん こんにゃく ③④にんじん ④キャベツ れんこん | ①ごはん ③じゃがいも さとう ③④あぶら | 624 28.6 |
| 24日 (金) | ソフトめんミートソースかけ 〔 ①ソフトめん 〕 ②ミートソース ③あおなのソテー ④きよみオレンジ ⑤ぎゅうにゅう | ②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう | ②しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③こまつな ④きよみオレンジ | ①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら | 623 24.0 |
| 27日 (月) | ツナサンド 〔 ①コッペパン 〕 ②ツナのいりに (●ツナ) ③きゅうり ④マヨネーズふうドレッシング ⑤やさいのスープに ⑥ぎゅうにゅう | ●まぐろ ⑤ベーコン ⑥ぎゅうにゅう | ②⑥たまねぎ ③きゅうり ⑤キャベツ にんじん セロリ | ①パン【乳】 ②あぶら ●こめあぶら ④マヨネーズふう ドレッシング【大豆】 ⑤じゃがいも | 659 24.6 |
| 28日 (火) | カレーライス 〔 ①むぎごはん 〕 ②カレーシチュー ③あおなのじゃこいため ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう | ②とりにく ③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう | ②たまねぎ にんにく しょうが ②③にんじん ③こまつな ④みかん (かん) パインアップル (かん) おうとう (かん) | ①ごはん むぎ ②カレールウ【小麦 りんご】 じゃがいも ②③あぶら | 653 20.9 |
| 29日 (水) | しょうわのひ | | | | |
| 30日 (木) | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">東京オリンピック・パラリンピック応援給食 (ギリシャ)</div> ①コンソメライス ②ケフテス (●ミートボール) ③ホリアティキサラダ ④ファソラーダ ⑤ぎゅうにゅう | ●ぶたにく とりにく ④ベーコン しろいんげんまめ ⑤ぎゅうにゅう | ●えんどうまめ ②●④たまねぎ ③キャベツ レモンかじゅう ③④にんじん ④はくさい パセリ にんにく | ①ごはん あぶら ②●でんぷん ②●③さとう ③オリーブオイル ④じゃがいも | 790 27.3 |

* _____ は、そのほかのたべものです。【 】は、アレルギーです。 *給食の『あぶら』は、菜種油を使用しています。
 *練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分がふくまれている場合があります。
 *ソフト麺の工場では、そばをふくむ食品を製造しています。

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米 (コシヒカリ) 麦 大豆 です。

