

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 もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちょうしを とどめるもとになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (き)	
1日 (火)	①ごはん ②とりにくのチリソースに ③はるさめスープ ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく しょうが たまねぎ ③たけのこ にんじん もやし ねぎ ④パインアップル(かん)	①ごはん ②あぶら さとう でんぷん ③はるさめ ごまあぶら	585 23.6
節分にもんだ 給食 2日 (水) 豚たぶぷり 給食の日	①ごはん ②いわしのうめ ③ほうれんそうときりぼしだいこんのわふうサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④ぶたじる ⑤せつぶんまめ ⑥ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④ぶたにく みそ ⑤だいず ⑥ぎゅうにゅう	②ばいにく ③ほうれんそう きりぼしだいこん ④にんじん ④はくさい ひらたけ ねぎ しょうが	①ごはん ②でんぷん さとう ●げんえんわふうドレッシング ④さといも	628 27.4
3日 (木)	①ごはん ②あつやきたまご 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たまご ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③こんにゃく だいこん いんげん しょうが ④にんじん ④はくさい	①ごはん ②さとう ②でんぷん【小麦】 だいずあぶら ③あぶら	616 25.4
4日 (金)	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③れんこんサラダ (●コールスロドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ <u>こんにゃく</u> ねぎ えのきたけ ③キャベツ れんこん	①ごはん ②あぶら さとう ●コールスロドレッシング	611 22.5
7日 (月)	①コッペパン ②ハッシュドポークシチュー ③ポテトチーズに ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③チーズ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん) にんにく トマトピューレー ③パセリ ④りんご	①パン【乳】 ②あぶら ハヤシルウ【小麦 ごま】 ③じゃがいも	641 24.9
ふるさとの日 給食 8日 (火)	ソースぶりミンチカツどん (①ごはん ②ぶりミンチカツ ③ソース ④カーボロネロサラダ (●うららのドレッシング) ⑤うちまめじる ⑥さつまいもクリームだいふく ⑦ぎゅうにゅう)	②ぶり しいら ⑥うちまめ みそ ⑦ぎゅうにゅう	④カーボロネロ(くるキャベツ) キャベツ とうもろこし ⑤だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	①ごはん ②パンこ あぶら ②⑥でんぷん ③⑥さとう ●うららのドレッシング【小麦 大豆 ごま】 ⑤じゃがいも ⑥ホイップクリーム【乳 大豆】 もちこ さつまいも しろあん	718 25.4
9日 (水)	①ごはん ②さばのみそに ③こにしめ ④にびたし ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③あぶらあげ こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③だいこん <u>こんにゃく</u> ③④にんじん ④はくさい	①ごはん ②さとう ③さといも	658 26.0
10日 (木)	ソフトめんふゆやさいカレーソースかけ (①ソフトめん ②ふゆやさいカレーソース ③だいずとさつまいものあげに ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ③だいず ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく ④ミニトマト	①ソフトめん ②カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ③さつまいも でんぷん さとう	660 24.3
11日 (金)	けんこくきねんのひ				

\* \_\_\_\_\_は、そのほかのたべものです。 \* 【 \_\_\_\_\_ 】はアレルギーです。  
 \* 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれています。  
 \* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 \* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

2日(水)	減塩和風ドレッシング	食用植物油(菜種油) たまねぎ 糖類(砂糖・水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのことエキス しょうが 増粘剤
4日(金)	コールスロドレッシング	食用植物油(菜種油) 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 パインアップル果汁 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤 乳化剤 香辛料抽出物 香料
8日(火)	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 醸造酢 食用ごま油 梅干し らっきょう酢漬
21日(月)	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー パーム油 菜種油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物【大豆】 全粉乳 野菜パウダー(玉ねぎ かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤 調味料 香辛料抽出物 着色料

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 大豆 打ち豆 豆腐 ぶりミンチカツ さつまいもクリーム大福  
 きゅうり漬け めぎす さごし うららのドレッシング です。



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 もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを とどめるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
14日 (月)	①コッペパン ②にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③ゆでキャベツ ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ③キャベツ ④えちぜんみすな にんじん はくさい セロリ	①パン【乳】 ●パンこ でんぷん ②さとう	594 25.0
15日 (火)	①ごはん ②だいすのいそに ③あおなごまあぶらいため ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②だいす ひじき ぶたにく こおりどうふ ③ベーコン ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ②いんげん ③こまつな ④えのきたけ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②さとう あぶら ③ごまあぶら ④そうめん	568 22.4
16日 (水)	①むぎいりわかめごはん ②とりにくのからあげ ③じゃがいもとツナのにも(●ツナ) ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	①わかめ ②とりにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん いんげん ④みかん	①ごはん むぎ ①③さとう ②でんぷん あぶら ●こめあぶら ③じゃがいも	746 30.5
17日 (木) 	①ごはん ②こあげのふくめに ③ごまあえ ④ふるさとこんさいじる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな もやし ④ごぼう だいこん はくさい みつば まいたけ にんじん	①ごはん ②③さとう ③ごま	587 22.7
18日 (金)	①ごはん ②ごぼうのとりにくみそいため ③ブロッコリー ④すましじる ⑤おさかなぶりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく みそ ④とうふ ゆば ⑤いわしぶし かつおぶし のり【大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	②こんにゃく ごぼう しょうが ②④にんじん ③ブロッコリー ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん ②あぶら ②⑤さとう ⑤ごま でんぷん みずあめ こむぎ	564 21.8
21日 (月)	①コッペパン ②ウインナーいりやさしいソテー (●ウインナー) ③スープスパゲッティ ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	●③とりにく ③⑤ぎゅうにゅう	②しめじ キャベツ ③にんじん たまねぎ チンゲンサイ ④りんご	①パン【乳】 ③スパゲッティ クリームポタージュの素 【小麦 乳 大豆 豚肉】 ②③あぶら ●さとう みずあめ でんぷん	631 23.9
22日 (火)	①むぎごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③みそしる ④でこぼん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あつあげ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ③だいこん にんじん ねぎ ④でこぼん	①ごはん むぎ ②あぶら	595 23.4
23日 (水)	てんのうたんじょうび				
24日 (木)	①ごはん ②めぎすのからあげ ③だいこんのそぼろに ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②めぎす 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 いんげん にんじん ④きゅうり なす	①ごはん ②③あぶら でんぷん ③さとう ④ごま【小麦 大豆】	636 24.1
25日 (金) 	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③とうふのごもくに ④やさいとじゃこのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ ②③とうふ ③ぶたにく ④ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③もやし にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが ④こまつな キャベツ	①ごはん ②パンこ こむぎこ みずあめ ぶたあぶら ②③さとう でんぷん ③ごまあぶら ③④あぶら	660 26.4
28日 (月)	①うすまきパン ②さごしのセサミケチャップソースからめ ③かぶとキャベツのスープに ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②さごし ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ にんじん ④みかん(かん) パインアップル(かん) ナタデココ	①パン【乳】 ①②さとう ②でんぷん あぶら ごま ③じゃがいも	703 28.0

\* \_\_\_\_\_ は、そのほかのたべものです。 \* 【 \_\_\_\_\_ 】 はアレルギーです。  
 \* 練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれています。  
 \* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 \* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

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
	633Kcal	24.9g	17.7g	90.4g	2.3g