



# れいわ4ねん 3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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくるものになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを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)	
1日 (火)	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ミニきなこあげパン ④やさいソテー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③きなこ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレー ④ほうれんそう キャベツ とうもろこし	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦 ごま】 ②③④あぶら ③パン【乳 卵 大豆】 さとう	754 27.1
2日 (水) <b>ひなまつり給食</b>	①はるのごもくずし(●いりたまご) ②やきさけ ③はくさいのびたし ④かぶのみそしる ⑤ひなあられ ⑥ぎゅうにゅう	●たまご ①こおりどうふ ひじき ②さけ ④みそ ⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①かんびょう ①③④にんじん ③はくさい ④かぶ たまねぎ ねぎ	①ごはん ●だいずあぶら ①●⑤さとう ④ふ ⑤もちごめ【小麦 大豆】	614 27.2
3日 (木)	ピピンパ (①むぎごはん ②にくいため) ③ナムル ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④わかめ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④はくさい たまねぎ ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら ②③さとう ごまあぶら ごま	595 25.1
4日 (金)	①ごはん ②やさいボールのごまころもあげ (●やさいボール) ③くきわかめのきんぴら ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③くきわかめ ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ●③④にんじん ③いんげん たけのこ こんにゃく ④だいこん たまねぎ しょうが ねぎ	①ごはん ②ごむぎこ ごま ●てんぷん ②③あぶら ●③さとう ④さつまいも	635 23.0
7日 (月)	①コッパン ②とりにくのからあげ ③ジュリアンスープ ④フルーツミックス ⑤ミルク ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ③ぶたにく ⑥ぎゅうにゅう	③だいこん たまねぎ にんじん ひらたけ パセリ ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳】 ②てんぷん あぶら ⑤さとう	616 30.1
8日 (火)	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー) ③えちぜんみずなとまめのサラダ (●コールスロドレッシング) ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③だいず きんときまめ てほうまめ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん にんにく ②④しょうが ③キャベツ えだまめ えちぜんみずな ④だいこん なす きゅうり れんこん しそのは	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら カレーウ【小麦 りんご】 ●コールスロドレッシング ④さとう【小麦 大豆】	675 21.1
9日 (水) <b>卒業の祝い給食</b>	①せきはん ②めぎすのからあげ ③れんこんのきんぴら ④みそしる ⑤おいわいゼリー ⑥ぎゅうにゅう	①あずき ②めぎす ④とうふ みそ ⑥ぎゅうにゅう	③れんこん いんげん ④えのきたけ はくさい ねぎ ③④にんじん ⑤レモンかじゅう	①もちごめ ごはん ごま ②てんぷん ②③あぶら ③さとう ⑤みずあめ はちみつ	664 20.9
10日 (木)	①ごはん ②にくだんご ③しめじのさつとに ④やさいのちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく 【小麦 大豆】 ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③ひらたけ こまつな ③④にんじん ④チンゲンサイ もやし たけのこ キャベツ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ てんぷん さとう ④ごまあぶら	561 20.8
11日 (金) <b>歯(は)っぴー給食の日</b>	①ごはん ②こうやどうふのすきやきに ③こまつなのいためもの ④いりにほし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④にほし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ③こまつな キャベツ	①ごはん ②さとう ②③あぶら	593 25.1

\* \_\_\_\_\_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

8日 (火)	コールスロドレッシング	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
16日 (水)	なっとうのたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米醗酵調味料 食塩 醸造酢
17日 (木)	1食中華ごまドレッシング	醸造酢 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 食塩 ごま にんにく ねぎ オイスターソース 豆板醤 たん白加水分解物 野菜エキス チキンエキス かつお節エキス でん粉 酵母エキス 酒精 調味料 増粘剤 香辛料抽出物

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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくるものになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを 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)	
14日 (月)	<b>給食はありません</b>				
15日 (火)	①ごはん ②さばのみそに ③おひたし ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④とうふ たまご ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③ほうれんそう もやし ④ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	①ごはん ②さとう ④でんぷん	624 27.1
16日 (水)	①ごはん ②なっとう (◇なっとうのたれ) ③おでん (●がんとどき) ④あおなのじゃこいため ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ちくわ【小麦 大豆】 こんぶ ●とうふ ④ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	③●④にんじん ③だいこん <u>こんにゃく</u> ④こまつな	①ごはん ◇なっとうのたれ 【小麦 大豆 さば】 ③さといも ●でんぷん ●④あぶら	593 24.3
17日 (木) 	①むぎごはん ②マーボーとうふ ③ちゅうかサラダ ④ちゅうかごまドレッシング ⑤あじつけにぼし ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③ほうれんそう	①ごはん むぎ ②あぶら でんぷん ②⑤さとう ③はるさめ ④ちゅうかごまドレッシング 【小麦 大豆 鶏 豚 ごま ゼラチン】	656 26.4
18日 (金) 	①ごはん ②とびうおフライ ③まめまめふくいのスープ ④りんご ⑤のりふりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②とびうお ③とりにく はつがだいす うちまめ ⑤のり【小麦 大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	③はくさい たまねぎ にんじん こまつな にんにく ④りんご	①ごはん ②パンこ でんぷん あぶら ⑤さとう ごま	615 21.6
21日 (月)	<b>しゅんぷんのひ</b>				
22日 (火)	①ごはん ②いわしのうめに ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ③ひじき ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③ <u>こんにゃく</u> いんげん ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ ひらたけ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③あぶら	590 24.4
23日 (水)	①ごはん ②あつやきたまご ③とりにくとじゃがいものにも ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん いんげん <u>こんにゃく</u> ④もやし にら	①ごはん ②だいすあぶら でんぷん ②③さとう ③じゃがいも ③④あぶら	650 26.4
24日 (木)	①ごはん ②とりにくのこうみソースいため ③やさいのスープに ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②ねぎ レモンかじゅう しょうが ②③たまねぎ ③にんじん だいこん キャベツ ④パインアップル (かん)	①ごはん ②あぶら ③じゃがいも	595 23.1

\* \_\_\_\_\_ 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。

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
		627Kcal	24.6g	16.4g	92.0g

◎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 豆腐 飛び魚フライ めぎすのから揚げ 納豆 です。

