

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)	
節分にちなんだ 給食 1日 (木) 鉄たっぶり 給食の日	①ごはん ②いわしのうめに ③こまつなどはんぺんのにびたし ④やさいのみそじる ⑤せつぶんまめ ⑥ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤だいた ⑥ぎゅうにゅう	②ばいにく ③こまつな ③④にんじん ④かぶ はくさい ねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん ④さとも	567 26.4
2日 (金)	①ごはん ②こうやどふのすきやきふうに ③キャベツのごまあぶらいため ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどふ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②はくさい たまねぎ こんにやく ねぎ ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ②ふ あぶら さとう ③ごまあぶら ④ごま【小麦 大豆】	522 19.6
5日 (月)	①コッペパン ②ウインナー ③キャベツときのこのソテー ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ ひらたけ ③④にんじん ④だいこん たまねぎ はくさい パセリ	①パン【乳 大豆】 ②こなあめ でんぷん ぶたあぶら さとう ③あぶら	575 21.7
6日 (火) 歯(は)ッピー 給食の日	①ごはん ②やしししゃも ③れんこんのきんぴら ④すましじる 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れんこん <u>こんにやく</u> ③④にんじん ④こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん ③あぶら さとう ごま ④ふ	528 23.1
7日 (水) ふるさとの日 給食	ソースチキンカツどん 〔 ①むぎごはん ②チキンカツ(●ソース) ③キャベツのいためもの ④うちまめじる ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう 〕	②とりにく ④うちまめ みそ ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ もやし ④たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	①ごはん むぎ ②パンこ【大豆】 でんぷん ③あぶら ●⑤さとう ④さつまいも ⑤もちごめ みずあめ【大豆】	649 25.7
8日 (木)	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③だいこんときさいものうまに ④くきわかめのきんぴら ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ぶたにく あつあげ ④くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③だいこん ほしいたけ いんげん しょうが ④たけのこ <u>こんにやく</u>	①ごはん ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③さとも あぶら ③④さとう ④ごまあぶら ごま	603 25.4
キューピー 献立連携給食 9日 (金) ふるさとの日 給食の日	あぶらあげのそぼろどん 〔 ①ごはん ②あぶらあげのそぼろいため ③さつまいもたいたいのあげに ④いろどりやさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう 〕	②とりにく あぶらあげ みそ ③だいた ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ④にんじん まいたけ はくさい えちぜんみずな	①ごはん ②③さとう ②③④でんぷん ②ごま ごまあぶら ③さつまいも あぶら ④ふ	694 26.4

* ___ は、そのほかのたべものです。

*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る場合があります。

*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)には、アレルギーとして【大豆】が含まれます。

*【 】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。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎ドレッシング、調味料等の成分

8日(木)	納豆のたれ	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 米発酵調味料 食塩 醸造酢
14日(水)	減塩和風ドレッシング	食用植物油(菜種油) 糖類(砂糖、水あめ) たまねぎ たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 かつお節エキス にんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス 赤ピーマン きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム) プルーン
22日(木)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油(菜種油 大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でんぷん 増粘剤(キサンタンガム)
26日(月)	青じそドレッシング	糖類(砂糖、水あめ) しょうゆ 醸造酢 たんぱく加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物

◎福井県の食材を使っています。今月は...

米(いちほまれ) 麦 打ち豆 豆腐 納豆 米粉 大豆粉 チキンカツ 羽二重餅 いたづくり 大福	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
今月の主な平均栄養価	590Kcal	23.7g	17.6g	89.4g
				2.3g



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 もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどのえ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)	
12日 (月)	ふりかえきゆうじつ				
13日 (火)	①むぎごはん ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ 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キャベツ しょうが にんにく ③④にんじん ④もやし ねぎ	①ごはん むぎ ②ぶたあぶら こむぎこ パンこ でんぷん みずあめ ②③さとう ③あぶら ④はるさめ ごまあぶら	580 20.5
14日 (水)	①ごはん ②にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③きりぼしだいこんのサラダ (◆げんえんわふうドレッシング) ④やさいとまるむぎのスープ ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ③ほうれんそう きりぼしだいこん ③④にんじん ④キャベツ セロリ	①ごはん ●パンこ でんぷん ②さとう ◆げんえんわふうドレッシング ④むぎ	637 22.6
<small>北陸新幹線 ウェルカム! 給食</small> 15日 (木)	①キムタクごはん ②やきそば ③こまつなのびたし ④ごのみそしる ⑤いちごクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	①ぶたにく こんぶ ②そば ④だいずこ みそ ⑥ぎゅうにゅう	①はくさい だいこん にんにく しょうが ③こまつな ①④ねぎ ①③④にんじん ④かぶ かぶのは たまねぎ えのきたけ	①ごはん あぶら ごまあぶら【小麦】 ⑤もちこ ホイップクリーム【乳 大豆】 ①⑤さとう ⑤いちごジャム	689 28.7
16日 (金)	①ごはん ②マーボー豆腐 ③もやしとチンゲンサイのいためもの ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ③チンゲンサイ もやし ④みかん	①ごはん ②ごまあぶら さとう でんぷん ②③あぶら	587 22.5
19日 (月)	①こがたコッペパン ②スープスパゲッティ ③プレーンオムレツ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ベーコン ③たまご【大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ キャベツ ひらたけ ④みかん(かん) パインアップル(かん) ナタデココ	①パン【乳 大豆】 ②スパゲッティ ②③あぶら ③でんぷん	532 22.0
20日 (火)	ハヤシライス [①ごはん ②ハヤシシチュー] ③チンゲンサイとキャベツのソテー ④かみかみじゃここんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー ③キャベツ チンゲンサイ	①ごはん ②じゃがいも ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら ④ごま さとう	604 21.9
21日 (水)	①むぎごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③はくさいのびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな はくさい ③④にんじん ④だいこん なめこ ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう	557 24.1
22日 (木)	①ごはん ②とりにくとやさいのケチャップに ③ブロッコリーサラダ (●ばいせんごまドレッシング) ④かぶとキャベツのスープ ⑤のりふりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン ⑤のり あおのり【小麦 大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ひらたけ ③とうもろこし ブロッコリー ③④にんじん ④かぶ かぶのは キャベツ セロリ	①ごはん ②あぶら でんぷん ②⑤さとう ●ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 ④じゃがいも ⑤ごま	565 25.7
23日 (金)	てんのうたんじょうび				
26日 (月)	①コッペパン ②チキンのこめクリームシチュー ③だいこんとわかめのサラダ (●あおじそドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ③わかめ ④にぼし ②⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ほうれんそう ③だいこん	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも あぶら こめこ ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	553 26.9
27日 (火)	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③もやしとコーンのソテー ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③にら もやし とうもろこし ④たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	①ごはん ②③あぶら ②みずあめ さとう こめあぶら でんぷん こめこ パームゆ じゃがいも げんまいこ ④さつまいも	554 22.0
28日 (水)	カレーライス [①むぎごはん ②カレーシチュー] ③あおなとキャベツのソテー ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく【大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん しょうが にんにく ③こまつな キャベツ ④パインアップル(かん)	①ごはん むぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら	612 19.3
29日 (木)	①ごはん ②にくだんご ③ツナとにんじんのいりに(●ツナ) ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく【大豆】 ●まぐろ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③④にんじん ④だいこん ごぼう ねぎ	①ごはん ●こめあぶら ②ぶたあぶら パンこ でんぷん さとう ③あぶら ④ごまあぶら	601 24.9

* は、そのほかのたべものです。

*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る場合があります。

*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

*【 】はアレルゲンです。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。