

# れいわ6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<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(g) |
|----------------------------|--|---|---|--|----------------------------------|
|                            |  | おもにからだをつくる<br>もとなるしよくひん<br>(あか)   | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとなるしよくひん<br>(みどり)                           | おもにエネルギーの<br>もとなるしよくひん<br>(き)                              |                                  |
| 1日<br>(金)<br>ひなまつり<br>給食   | ①ちらしずし<br>②あつやきたまご<br>③にびたし<br>④うおそうめんのすましじる<br>(●うおそうめん)<br>⑤ひなあられ<br>⑥ぎゅうにゅう | ①ひじき あぶらあげ<br>こおりどうふ<br>②たまご【小麦 大豆】<br>●ぎよにくすりみ<br>【小麦 大豆 ゼラチン】<br>⑤こんぶ あおのり<br>⑥ぎゅうにゅう | ①かんぴょう<br>①④にんじん<br>③こまつな はくさい<br>④たまねぎ ねぎ<br>⑤トマト パプリカ<br>ほうれんそう | ①②●⑤さとう<br>①ごはん<br>②あぶら だいずあぶら<br>②●⑤でんぶん<br>④ふ<br>⑤こめ     | 587<br>24.7                      |
| 4日<br>(月)                  | ①きなこあげパン<br>②ぶたにくいりやさいソテー<br>③はくさいのスープ<br>④ぎゅうにゅう                              | ①きなこ<br>②ぶたにく<br>③ベーコン<br>④ぎゅうにゅう   | ②もやし キャベツ<br>②③にんじん<br>③はくさい たまねぎ                                 | ①パン【乳 大豆】 さとう<br>①②あぶら                                     | 557<br>22.1                      |
| 5日<br>(火)<br>鉄たっぷり<br>給食の日 | ①ごはん<br>②ぶたにくとやさいのごもくに<br>③あおなのおかかいため<br>④にぼしのごまからめ<br>⑤ぎゅうにゅう                 | ②だいず こおりどうふ<br>ぶたにく<br>③かつおぶし<br>④にぼし<br>⑤ぎゅうにゅう  | ②たけのこ <u>こんにやく</u><br>たまねぎ いんげん<br>②③にんじん<br>③こまつな もやし            | ①ごはん<br>②③あぶら<br>②④さとう<br>④ごま                              | 570<br>27.1                      |
| 6日<br>(水)<br>卒業お祝い<br>給食   | ①せきはん<br>②チキンカツ<br>③キャベツとチンゲンサイのいためもの<br>④みそしる<br>⑤おこめのムース<br>⑥ぎゅうにゅう          | ①あずき<br>②とりにく<br>④わかめ みそ<br>⑤にゅう たまご【大豆】<br>⑥ぎゅうにゅう                                     | ③キャベツ チンゲンサイ<br>③④にんじん<br>④たまねぎ はくさい<br>ねぎ                        | ①もちごめ ごはん ごま<br>②でんぶん パンこ【大豆】<br>②③あぶら<br>⑤さとう こめこ<br>みずあめ | 651<br>25.7                      |
| 7日<br>(木)                  | ピビンバ<br>(①むぎごはん ②にくいため)<br>③ナムル<br>④ちゅうかスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                         | ②ぶたにく<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう   | ②③しょうが にんにく<br>③もやし ほうれんそう<br>③④にんじん<br>④はくさい たけのこ<br>たまねぎ いら     | ①ごはん むぎ<br>②あぶら<br>②③さとう ごま<br>ごまあぶら                       | 566<br>24.0                      |
| 8日<br>(金)                  | ①ごはん<br>②にさば<br>③とりにくとじゃがいものみそに<br>④あおなとくきわかめのごまあぶらいため<br>⑤ぎゅうにゅう              | ②さば<br>③とりにく みそ<br>④くきわかめ<br>⑤ぎゅうにゅう  | ②しょうが<br>③だいこん<br><u>こんにやく</u> いんげん<br>③④にんじん<br>④こまつな            | ①ごはん<br>②③さとう<br>③じゃがいも あぶら<br>④ごまあぶら                      | 637<br>30.5                      |

\* 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。

\*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

\*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。

\*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

\*【 】はアレルギーです。

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

|            |               |   |
|------------|---------------|---|
| 11日<br>(月) | ンエッグハーフドレッシング | 食用植物油脂 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<br>こんにやく精粉 増粘多糖類 水                                  |
| 14日(木)     | オイスターソース      | かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水  |
| 18日(月)     | コールスロッドレッシング  | 食用植物油脂(菜種油) 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー<br>オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料 |
| 19日(火)     | うららのドレッシング    | しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け  |

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 豆腐 チキンカツ 大豆 うららのドレッシング お米のムース です。



| ひ<br>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<br>(kcal)<br>たんぱくし<br>(g) |
|--|--|--|--|--|---------------------------------|
|  |  | おもにからだをつくる<br>もとになるしよくひん<br>(あか)                       | おもにからだのちようしを<br>とのえるもとになるしよくひん<br>(みどり)                                | おもにエネルギーの<br>もとになるしよくひん<br>(き)   |                                 |
| 11日<br>(月)   | ①コッペパン<br>②とりにくのトマトに<br>③はくさいのクリームに<br>④ブロッコリー<br>⑤ノンエッグハーフドレッシング<br>⑥ぎゅうにゅう         | ②とりにく<br>③ベーコン<br>③⑤ぎゅうにゅう                             | ②③たまねぎ<br>②ピーマン にんにく<br>トマト(かん)<br>③にんじん はくさい<br>ほうれんそう<br>④ブロッコリー     | ①パン【乳 大豆】<br>②さとう ②③あぶら<br>③じゃがいも<br>クリームポタージュのもと<br>【乳 大豆 小麦 豚肉】<br>⑤ノンエッグハーフドレッシング | 627<br>28.3                     |
| 12日<br>(火)   | <b>そつぎょうしき</b>   |  |  |  |                                 |
| 13日<br>(水)   | ①ごはん<br>②いわしのかつおに<br>③じゃがいものしおこうじに<br>④フルーツミックス<br>⑤ぎゅうにゅう                           | ②いわし【小麦 大豆】<br>かつおぶし<br>③とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう               | ②レモンかじゅう<br>③たまねぎ にんじん<br>いんげん しょうが<br>④みかん(かん) ナタデココ<br>パイナップル(かん)    | ①ごはん<br>②でんぷん<br>②③さとう<br>③じゃがいも あぶら<br>しおこうじ  | 644<br>29.9                     |
| 14日<br>(木)   | ①ごはん<br>②やさしいしゅうまい<br>③マーボーどうふ<br>④きりぼしだいごんのチャプチェ<br>⑤ぎゅうにゅう                         | ②とりにく【大豆】<br>②③ぶたにく<br>③とうふ みそ だいず<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう | ②とうもろこし ほうれんそう<br>②③しょうが<br>②③④にんじん たまねぎ<br>③ねぎ にんにく<br>④きりぼしだいごん いら   | ①ごはん ②③④さとう<br>②ぶたあぶら パンこ<br>みずあめ こむぎこ<br>②③でんぷん ③④あぶら<br>④ごまあぶら<br>オイスターソース【小麦 大豆】  | 674<br>27.7                     |
| 15日<br>(金)   | ①ごはん<br>②ポークビーンズ<br>③キャベツのカレーソテー(●ツナ)<br>④きよみオレンジ<br>⑤ぎゅうにゅう                         | ②しろいんげんまめ<br>ぶたにく<br>●まぐろ<br>⑤ぎゅうにゅう                   | ②たまねぎ セロリ<br>②③にんじん<br>③キャベツ ピーマン<br>④きよみオレンジ                          | ①ごはん<br>②じゃがいも さとう<br>②③あぶら<br>●こめあぶら  | 593<br>26.5                     |
| 18日<br>(月)   | ①コッペパン<br>②ぶたにくのアップルソースいため<br>③コールスローサラダ<br>(●コールスロードレッシング)<br>④ようふうスープ<br>⑤ぎゅうにゅう   | ②ぶたにく みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                                    | ②りんご<br>②④たまねぎ<br>③とうもろこし キャベツ<br>③④にんじん<br>④えちぜんみずな はくさい              | ①パン【乳 大豆】<br>②あぶら でんぷん<br>●コールスロードレッシング  | 560<br>25.3                     |
| 19日<br>(火)<br> | ①むぎごはん<br>②こあげのふくめに<br>③やさいのうららあえ<br>(●うららのドレッシング)<br>④かぶのみそしる<br>⑤あじつけのり<br>⑥ぎゅうにゅう | ②あつあげ<br>④みそ<br>⑤のり さば こんぶ<br>【大豆 小麦 ゼラチン】<br>⑥ぎゅうにゅう  | ③ほうれんそう だいごん<br>③④にんじん<br>④かぶ はくさい<br>ねぎ しめじ                           | ①ごはん むぎ<br>②⑤さとう<br>●うららのドレッシング<br>【ごま 小麦 大豆】<br>④さつまいも                              | 600<br>23.5                     |
| 20日<br>(水)   | <b>しゅんぶんのひ</b>   |  |  |  |                                 |
| 21日<br>(木)   | ①ごはん<br>②ミニごぼうてんあまからに<br>③あげとやさいのちゅうかふうに<br>④ピーフンいりやさしいため<br>⑤ぎゅうにゅう                 | ②さつまあげ【小麦 大豆】<br>③ぶたにく あつあげ<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう        | ②ごぼう<br>③たけのこ はくさい<br>しょうが<br>③④たまねぎ にんじん<br>④キャベツ                     | ①ごはん<br>②③さとう<br>③ごまあぶら でんぷん<br>③④あぶら<br>④ピーフン                                       | 620<br>25.6                     |
| 22日<br>(金)   | カレーライス<br>【①むぎごはん ②カレーシチュー】<br>③こまつなとかぶのソテー<br>④ふくじんづけ<br>⑤こくとうビーンズ<br>⑥ぎゅうにゅう       | ②ぶたにく<br>③ベーコン<br>⑤だいず<br>⑥ぎゅうにゅう                      | ②たまねぎ にんじん<br>にんにく<br>②④しょうが<br>③こまつな かぶ<br>④だいごん なす きゅうり<br>しそのは れんこん | ①ごはん むぎ<br>②じゃがいも<br>カレールウ【小麦 りんご】<br>②③あぶら<br>④さとう【小麦 大豆】<br>⑤こくとう                  | 649<br>23.2                     |

\* 〃は、そのほかのたべものです。

\*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

\*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。

\*【 】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。

\*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。

| 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 |
|------------|-------|---------|-------|-------|-------|
|            |       | 612kcal | 26.1g | 19.4g | 89.3g |