

# れいわ6ねん | がつこんだてよていひょう

小学校BC

ひ よび	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)	
9日 (火)	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツとにんじんのソテー ④りんご ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんにく しょうが ③④にんじん ③キャベツ ④りんご	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	613 19.1
10日 (水) 正月に ちなんだ 給食	①ごはん ②さわらのしおやき ③ちくぜんに ④つぼづけ ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③とりにく ちくわ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③ほししいたけ にんじん たけのこ こんにやく いんげん ③④だいこん	①ごはん ③あぶら ③④さとう	583 28.8
11日 (木)	ツナサンド (①コッペパン ②ツナいりに(●ツナ) ③ゆでやさい ④ノンエッグハーフドレッシング ⑤ミネストローネ ⑥ぎゅうにゅう)	●まぐろ ⑤ベーコン だいず しろいんげんまめ きんときまめ ⑥ぎゅうにゅう	②⑤たまねぎ ③キャベツ えちぜんみずな ⑤にんじん えだまめ にんにく カーボロネロ(くろキャベツ) トマトピューレー	①パン【乳 大豆】 ●こめあぶら ②⑤あぶら ④ノンエッグハーフドレッシング 【大豆】 ⑤さといも	630 25.0
12日 (金) 鏡開き・ 七草に ちなんだ	①なめし ②あつやきたまご ③こうはくなます ④もちいりみそしる(●もち) ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	①ひろしまな だいこんば きょうな ③だいこん ③④にんじん ④はくさい かぶ しゅんぎく ●こんにやくこ	①ごはん ①②③さとう ②だいずあぶら あぶら ②●でんぶん ③ごま ●もちごめこ	590 21.4
15日 (月) 歯(は)っぴー 給食の日	①むぎごはん ②やしきしゃも ③だいこんとさといものうまに ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく ④こんぶ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく だいこん にんじん いんげん しょうが	①ごはん むぎ ③さといも あぶら ③④さとう ④みずあめ	575 24.9
16日 (火) 鉄たっぷり 給食の日	①ごはん ②やさいしゅうまい ③あげいりマーボーだいこん ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ③みそ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう ②③にんじん たまねぎ しょうが ③ねぎ だいこん にんにく ④パインアップル(かん)	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 でんぶん ③あぶら	630 21.5
17日 (水)	①ごはん ②ちくわのてりに ③ブリブリちゅうかいため ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ③とりにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ にんにく ③④にんじん ④もやし たまねぎ ねぎ	①ごはん ②③さとう ③ごまあぶら あぶら でんぶん	557 25.6
18日 (木)	①コッペパン ②ぶたにくのケチャップいため ③ゆでキャベツ ④クリーミーポタージュ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④ベーコン チーズ しろいんげんピューレー ④⑤ぎゅうにゅう	②まいたけ ②④たまねぎ ③キャベツ ④にんじん はくさい	①パン【乳 大豆】 ②オリーブオイル ④じゃがいも あぶら クリームポタージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚肉】 なまクリーム	627 28.4
19日 (金)	れんこんいりそぼろどん (①ごはん ②れんこんいりそぼろ ③こまつなのびたし ④とうふのすましじる ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう)	②とりにく ④とうふ ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが れんこん えだまめ ③こまつな ③④にんじん ④はくさい たまねぎ えのきたけ みつば ⑤みかん	①ごはん ②あぶら さとう でんぶん	592 25.4

\* は、そのほかのたべものです。

\*練り製品には、調味料の中に鰯・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

11日(木)	ノンエッグハーフドレッシング	食用植物油 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 こんにやく精粉 増粘多糖類 水
29日(月)	具だくさんドレッシング和風	しょうゆ 食用植物油 醸造酢 乾燥たまねぎ 米発酵調味料 ぶどう糖果糖液糖 ごま 食塩 長ねぎ酢漬 ガーリックペースト しょうが 香辛料 調味料(アミノ酸等) 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物 香料
31日(水)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) 醤油 醸造酢 たん白加水分解物 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

ひ よび	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)	おもにからだのちようしを とどのえ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)	
22日 (月) ふるさと	①こだいまいごはん ②さつまいもコロッケ ③かぶのいためもの ④またけのおすいもの ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③かぶ かぶのは ④またけ えちぜんみずな きやろふく(にんじん)	①ごはん こだいまい ②さつまいも こむぎこ パンこ ②③あぶら	600 19.4
23日 (火)	①ごはん ②ぶたにくとキャベツのいためもの ③おでん(●がんとどき) ④だいずのあまに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ちくわ【小麦 大豆】 ●とうふ ④だいず ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②●③にんじん ③だいこん こんにやく	①ごはん ②●④あぶら ③じゃがいも ●でんぶん ④さとう	619 29.0
24日 (水)	①むぎごはん ②ハンバーグおろしソースかけ (●ハンバーグ) ③もやしとにらのいためもの ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ②だいこん ③もやし なら ③④にんじん ④たけのこ ねぎ	①ごはん むぎ ●②でんぶん ●パンこ【小麦】 ②さとう ③あぶら ④はるさめ ごまあぶら	619 23.0
25日 (木)	①こがたコッペパン ②カレーうどん ③やさいソテー ④みかん 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たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ③しめじ キャベツ チンゲンサイ ④みかん	①パン【乳 大豆】 ②うどん カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら	527 21.6
26日 (金) 天神講に ちなんだ 給食	①ごはん ②かれのフライ ③にびたし ④ほうさくじる ⑤ぎゅうにゅう	②かれい ③あぶらあげ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③はくさい こまつな ④ごぼう にんじん かぶ えのきたけ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②パンこ【小麦】 でんぶん あぶら ④さといも	582 24.9
29日 (月)	①ごはん ②やささば ③たまごとにんじんのドレッシングいため (●ぐだくさんドレッシングわふう) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③たまご ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③きやろふく(にんじん) もやし いんげん ④にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ	①ごはん ③ごま ごまあぶら ●ぐだくさんドレッシングわふう 【小麦 大豆 ごま りんご】 ④ふ でんぶん	637 26.0
30日 (火)	①ごはん ②やさいボールのふくめに (●やさいボール) ③にくじゃが ④チンゲンサイとキャベツのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ●③④にんじん ③たまねぎ いんげん こんにやく ④チンゲンサイ キャベツ	①ごはん ②●③さとう ●でんぶん ●③④あぶら ③じゃがいも	600 25.3
31日 (水)	ハヤシライス ①むぎごはん ②ハヤシチュー ③ほうれんそうときりぼしのわふうサラダ (●あおじドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しめじ パセリ にんにく トマト(かん) ②③にんじん ③ほうれんそう きりぼしだいこん	①ごはん むぎ ②ハヤシルウ【小麦】 あぶら ●あおじドレッシング	594 21.6

\* \_\_\_ は、そのほかのたべものです。

\*練り製品には、調味料の中に豚・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。

◎今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
越前水菜	福井市	しゆんぎく	福井市	さといも	福井県	りんご	青森県
ほうれんそう	福井市	だいこん	福井県	キャベツ	福井県・愛知県	えのきたけ	長野県
カーポロネロ (黒キャベツ)	福井市	にんじん	福井県	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県
きやろふく (にんじん)	福井市	ねぎ	福井県	たまねぎ	北海道	もやし	岐阜県
		またけ	福井県	ごぼう	青森県	チンゲンサイ	静岡県
		小かぶ	福井県	にんにく	青森県	パセリ	静岡県
							切干し大根
							宮崎県

\*都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。

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
	599kcal	24.2g	18.4g	90.6g	2.3g

◎福井県の食材を使っています。

今月は…

米(いちほまれ) 麦 カレイ 大豆 豆腐 さつまいも(とみつ金時) コロッケ

です。

