

れいわ6ねん 2がつこんだてよていひょう

小学校BC

| 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) | |
| 1日 (木) | 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 しめじ 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 |
| 2日 (金) <small>節分にちなんだ給食 鉄たっぷり給食の日</small> | ①ごはん ②いわしのうめ ③こまつなとはんぺんのにびたし ④やさのみそする 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だいず 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さといも | 567 26.4 |
| 5日 (月) | 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 豆腐 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 |
| 6日 (火) <small>歯(は)のトッピー給食の日</small> | ①ごはん ②やきししゃも 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 こんにやく 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) <small>ふるさとの日給食</small> | 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【大豆】 でんぷん ②③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 しめじ 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 |
| 9日 (金) | ①ごはん ②なっとう(●たれ) ③だいこんとさといものうまに ④くわかめのきんぴら 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 こんにやく | ①ごはん ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③さといも あぶら ③④さとう ④ごまあぶら ごま | 603 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。

◎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 | まいたけ | 福井県 | にんにく | 青森県 | みかん | 静岡県 |
| ほうれんそう | 福井市 | かぶ | 福井県 | えのきたけ | 長野県 | チンゲンサイ | 愛知県 |
| こまつな | 福井市 | じゃがいも | 北海道 | しめじ | 長野県 | ブロッコリー | 愛知県 |
| さつまいも | 福井県 | キャベツ | 北海道 | もやし | 岐阜県 | なめこ | 三重県 |
| にんじん | 福井県 | たまねぎ | 北海道 | セロリ | 静岡県 | だいこん | 徳島県 |
| ねぎ | 福井県 | ごぼう | 青森県 | パセリ | 静岡県 | さといも | 愛媛県 |

※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。

◎ドレッシング、調味料等の成分

| | | |
|--------|------------|--|
| 9日(金) | 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 |
| 15日(木) | 青じそドレッシング | 糖類(砂糖、水あめ) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【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 |
| 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) | 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 |

◎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 いちごクリーム大福 です。

| 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 |
|------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 588Kcal | 23.7g | 18.0g | 88.1g | 2.4g |



| 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おむぎごはん 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 おむぎ 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こやどう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 こおりどうふ 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ぶ あぶら さとう ③ごまあぶら ④ごま【小麦 大豆】 | 522 19.6 | |
| 15日 (木) | 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 | |
| 北陸新幹線 ウェルカム! 給食 | 16日 (金) | 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 |
| キューピー 献立連携給食 | 19日 (月) | 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さつまいもとだいずのあげに 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だいず 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 |
| ふるさと 給食の日 | 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おむぎごはん 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 おむぎ ②さとう | 557 24.1 | |
| 22日 (木) | ①コッペパン 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ブルーベリージャム ⑥ぎゅうにゅう | ②とりにく ④ベーコン ⑥ぎゅうにゅう | ②たまねぎ しめじ 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 ⑤ブルーベリー レモンかじゅう | ①パン【乳 大豆】 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みずあめ | 574 28.7 | |
| 23日 (金) | てんのうたんじょうび | | | | | |
| 26日 (月) | 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やさいとまるおむぎのスープ 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おむぎ | 637 22.6 | |
| 27日 (火) | ①ごはん ②きびなごのかりかりフライ 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おむぎごはん 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 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 おむぎ 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きなこあげパン ②ぶたにくいりやさいのソテー ③はくさいのスープ ④ぎゅうにゅう | ①きなこ ②ぶたにく ③ベーコン ④ぎゅうにゅう | ②もやし キャベツ ②③にんじん ③はくさい たまねぎ | ①パン【乳 大豆】 さとう ①②あぶら | 557 22.1 | |

* 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。