

れいわ8ねん 3がつ

こんだてよていひょう

A小学校

日	曜日	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) その他の 食べ物
			あか (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麵・ いも・砂糖	油脂	
2	月	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツときのこのソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ しめじ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 リンゴ】 ②③あぶら	578 20.5
3	火	①ちらしずし ②あつやきたまご ③にびたし ④すましじる ⑤ひなあられ ⑥ぎゅうにゅう ひなまつり 給食	①こおりどうふ あぶらあげ ②たまご 【小麦 大豆】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	①ひじき ⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④ねぎ	①かんぴょう ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②⑤さとう ②てんぷん ④ふ ⑤もちごめ	②あぶら だいずあぶら	574 24.3
4	水	①ごはん ②にくじゃが ③キャベツいため ④フルーツあんじん (●とうにゅうゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ●とうにゅう	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ ④みかん(缶) パイナップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも ②●さとう	②③あぶら	563 20.5 ②こんにやく
5	木	ピピンバ (①ごはん ②にくいため ③ナムル ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ はくさい	①ごはん ②③さとう	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	513 22.4
6	金	①むぎごはん ②にこみハンバーグ ③はくさいのクリームに ④キャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく ③ベーコン	③⑤ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ③にんじん ほうれんそう	②③たまねぎ ③はくさい ④キャベツ とうもろこし	①ごはん おおむぎ ②さとう パンこ てんぷん ③じゃがいも	③④あぶら ③クリーム ポタージュのもと 【小麦 大豆 豚肉 乳】	695 25.3
9	月	①せきほん ②チキンカツ ③キャベツとチンゲンサイのいためもの ④みそしる ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう 卒業お祝い 給食	①あずき ②とりにく 【大豆】 ④みそ ⑤たまご 【大豆】	④わかめ ⑤にゅう ⑥ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん	③キャベツ ④たまねぎ はくさい	①もちごめ ごはん ②パンこ こむぎこ しおこうじ こなあめ ⑤さとう こめこ みずあめ	①ごま ②だいずあぶら ②③あぶら	643 22.9
10	火	①ごはん ②マーボーどうふ ③きりぼしだいこんのチャプチェ ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいずミート どうふ みそ ③ベーコン	④こんぶ 【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③チンゲンサイ	②しょうが にんにく ②③たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん ②てんぷん ②③④さとう ④みずあめ	②③あぶら ③オイスターソース ごまあぶら	592 24.7
11	水	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③こまつなとキャベツのいためもの ④にまめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④だいず	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②③④あぶら	597 24.0 ②こんにやく
12	木	とりそぼろどん (①むぎごはん ②とりそぼろ ③ごまあえ ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう)	②とりにく ④どうふ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ②④たまねぎ ④えのきたけ	①ごはん おおむぎ ②③さとう ④ふ	②あぶら ③ごま	545 22.5
13	金	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③うちまめいりやさいスープ ④パイナップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	②たまねぎ しょうが レモンかじゅう ③だいこん ④パイナップル(缶) ②ねぎ	①ごはん	②あぶら	547 23.4

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン)、大麦、大豆、豆腐、打ち豆、お米のムースです。



日曜日	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) その他の食べ物
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
16月	①おぎごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③ひじきのいために ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆 ごま】 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ④④にんじん	②④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん おむぎ ②パンこ ②③さとう ④ふ でんぶん	②③あぶら ③ごま	518 19.3 ③こんにやく
17火	①ごはん ②ししゃものてんぷら ③ピーマンいりやさしいため ④はくさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④チンゲンサイ	③キャベツ ④たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②おむぎ でんぶん ③ピーマン	②③あぶら ④ごまあぶら	522 17.6
18水 	①ごはん ②ぶたにくとやさいのごもくに ③あおなのおかかいため ④にぼしのごまからめ ⑤ぎゅうにゅう	②だいず こおりどうふ ぶたにく ③かつおぶし	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ③こまつな ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②④さとう	②③あぶら ④ごま	549 26.4 ②こんにやく
19木	①ごはん ②ようふうおでん ③ツナとキャベツのカレーソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ちくわ 【小麦 大豆】 ③まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②だいこん ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも	③あぶら	546 21.7 ②こんにやく
20金	しゅんぶんのひ							
23月	①ごはん ②ちくわのいそべあげ ③はくさいのにびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく みそ	②あおのり ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③はくさい ④だいこん しょうが ④ねぎ	①ごはん ②おむぎ ④じゃがいも	②あぶら	557 23.0
24火 	①ごはん ②こあげのふくめに ③さんしょくあえ ④さつまいものみそじる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	③だいこん ④はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう ④さつまいも	③ごま	560 21.9

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
 ・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。
 ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー569kcal たんぱく質22.5g 脂質16.2g 炭水化物89.5g 食塩相当量2.2g

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

6日	クリームポタージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油脂 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料(β-カロテン) 【小麦 大豆 豚肉 乳】
10日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水

人気レシピ 紹介

3月5日(木)



作り方

ビビンバ

～ 肉炒め ～	～ タレ ～
・豚肉 200g	・しょうが 小さじ1/2
・油 適量	・にんにく 小さじ1/2
～ ナムル ～	・いりごま 小さじ2
・にんじん 中1/2本	・唐辛子 少々
・ほうれん草 1/2袋	・酢 おお 大さじ1と1/3
・もやし 1袋	・さとう おお 大さじ1
	・しょうゆ おお 大さじ2
	・ごま油 小さじ1

- ① タレの材料を鍋に入れ煮立たせ、肉炒め用、ナムル用に分ける。ナムル用は冷やしておく。
- ② にんじんは細切り、ほうれん草は2～3cmに切る。
- ③ にんじん、ほうれん草、もやしをそれぞれ茹で、水にさらして、水気をきる。
- ④ ③をナムル用のタレで和える。
- ⑤ フライパンに油をひいて、肉を炒める。
- ⑥ ⑤に肉炒め用のタレを入れてよく炒め、味を確認して仕上げる。
- ⑦ 温かいごはんの上に、④と⑥をのせてできあがり！！

