



# れいわ4ねん 1がつこんだててよていひょう

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 (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるもとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
11日 (火)  正月・鏡開きに ちなんだ給食	①なめし ②あつやきたまご ③こうはくなます ④もちいりすましじる(●もち) ⑤ぎゅうにゅう	①かつおぶし ②たまご【小麦】 ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	①だいこんば きょうな ひろしまな ③だいこん ③④にんじん ④はくさい かぶ かぶのは ●こんにゃくこ	①ごはん ②あぶら だいずあぶら ②●でんぷん ①②③さとう ③ごま ●もちごめ	647 22.5
12日 (水)	①ごはん ②さわらのさいきょうやき ③だいこんとさといものうまに ④こまつなともやしのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さわら みそ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが ③だいこん にんじん いんげん <u>こんにゃく</u> ④こまつな もやし	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③さといも ③④あぶら	589 23.7
13日 (木)	①むぎごはん ②マーボー豆腐 ③チンゲンサイとキャベツのソテー ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③キャベツ チンゲンサイ ④みかん(かん) <u>パイナップル(かん)</u> ナタデココ	①ごはん むぎ ②さとう でんぷん ②③あぶら	646 22.7
14日 (金)	①ごはん ②なっとう(◇なっとうのたれ) ③プリプリこんにゃくちゅうかいため (●トウバンジャン) ④あげとわかめのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③とりにく ④あつあげ わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③たけのこ <u>こんにゃく</u> チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく ④もやし たまねぎ にら	①ごはん ◇たれ 【小麦 大豆 さば】 ③さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	609 26.9
17日 (月)  東京オリンピック・ パラリンピック ありがとう給食 (ドイツ)	①コッパパン ②フランクフルト ③ケチャップ ④フライドポテト ⑤アイントプフ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤とりにく だいず きんときまめ てぼうまめ ⑥ぎゅうにゅう	⑤キャベツ たまねぎ きやろぶく(にんじん) セロリ えだまめ	①パン【乳】 ②でんぷん さとう ④じゃがいも あぶら	624 25.1
18日 (火)	①ごはん ②おでん(●がんもどき) ③ひじきとツナのいりに(◇ツナ) ④ブロッコリー ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ●とうふ ③ひじき ◇まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん <u>こんにゃく</u> ②●にんじん ④ブロッコリー	①ごはん ●あぶら でんぷん ③さとう ごま ◇こめあぶら	564 21.7
19日 (水)	①むぎごはん ②にさば ③おひたし ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③ほうれんそう もやし ④えのきたけ はくさい にんじん ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう ④さつまいも	649 25.7
20日 (木)	①ごはん ②ちくぜんに ③はくさいのびたし ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あつあげ ④こんぶ【大豆 小麦】 かんでん ⑤ぎゅうにゅう	② <u>こんにゃく</u> ほししいたけ だいこん ごぼう いんげん ②③にんじん ③はくさい こまつな	①ごはん ②あぶら ②④さとう ④ごま みすあめ	587 21.9
21日 (金) ①  ふるさと給食の日 冬ランチ (選ぶ主菜)	①こだいまいごはん ②ポークメンチカツ ③かぶとツナのおこしじため (●ツナ) ④むぎとろめんじる(◇むぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②④たまねぎ ③かぶ かぶのは ④きやろぶく(にんじん) まいたけ ねぎ	①ごはん こだいまい ②パンこ ぶたあぶら さとう でんぷん ②③あぶら ③しおこうじ ●こめあぶら ◇こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	651 20.4
21日 (金) ②	①こだいまいごはん ②ぶりミンチカレーフライ ③かぶとツナのおこしじため (●ツナ) ④むぎとろめんじる(◇むぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶり しいら ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	③かぶ かぶのは ④きやろぶく(にんじん) まいたけ ねぎ たまねぎ	①ごはん こだいまい ②パンこ でんぷん ②③あぶら ③しおこうじ ●こめあぶら ◇こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	646 23.3

\* \_\_\_\_\_ は、そのほかのたべものです。  
\* 練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれています。  
\* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

\* 【 \_\_\_\_\_ 】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。

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
	630kcal	24.4g	17.6g	91.0g	2.1g

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) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
24日 (月)	①コッペパン ②しいらのマリアナソースからめ ③ふゆやさいのスープに ④キャベツとこまつなのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③とりにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③はくさい だいごん ③④にんじん ④キャベツ こまつな	①パン【乳】 ②④あぶら ②さとう でんぷん ③じゃがいも	608 30.5
25日 (火)	ソフトめんわふうカレーソースかけ 〔①ソフトめん ②わふうカレーソース〕 ③ジャーマンポテト ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ふたにく あぶらあげ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん しょうが にんにく ねぎ ②③たまねぎ ③とうもろこし ④りんご	①ソフトめん ②カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ③じゃがいも	679 26.1
26日 (水)	①ごはん ②ハンバーグのおろしソースかけ (●ハンバーグ) ③キャベツのボンすいため ④コーンスープ ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう	●とりにく ふたにく ④ベーコン ⑥ぎゅうにゅう	②だいごん ③キャベツ ③④にんじん ●④たまねぎ ④ひらたけ パセリ とうもろこし ⑤みかん	①ごはん ②さとう ●パンこ でんぷん ③あぶら ④じゃがいも	686 23.7
27日 (木) 天神講に ちなんだ給食	①むぎごはん ②かれいのフライ ③きりぼしだいごんのふくめに ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②かれい【大豆】 ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④ふたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいごん こまつな ③④にんじん ④ごぼう はくさい ねぎ しょうが	①ごはん むぎ ②あぶら パンこ ③さとう でんぷん ③さとう ④さといも	652 25.3
28日 (金)	うすあげのそぼろどん 〔①むぎごはん ②そぼろどんのぐ〕 ③あおなとくきわかめのいためもの ④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くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③こまつな ②④たまねぎ ③④にんじん ④えのきたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう あぶら ③ごまあぶら ④ふ	632 24.3
31日 (月)	①コッペパン ②だいすとじゃがいものミートソースに ③もやしとみずなのサラダ (●あおじそドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいす ふたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③もやし えちぜんみずな	①パン【乳】 ②あぶら じゃがいも ハヤシルウ【小麦 ごま】 ●あおじそドレッシング 【大豆 小麦】	614 26.6

\* \_\_\_\_\_は、そのほかのたべものです。  
\* 練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれています。  
\* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

\* 【 \_\_\_\_\_ 】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。

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米（いちほまれ）、古代米、麦、麦とろ麺、しいら、大豆、納豆、  
塩こうじ、ぶりミンチカレーフライ、ポークメンチカツ です。



◎ドレッシング、調味料等の成分

14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
	トウバンジャン	唐辛子 食塩 そらまめ 米こうじ 乾燥唐辛子 酒粕 酸化防止剤
31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 香辛料抽出物