

れいわ8ねん 4がつ こんだてよていひょう

美山小学校

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・麺・いも・砂糖	油脂	
8 水		にゅうがくしき						
9 木	①ごはん ②とりにくとじゃがいものしおこうじに ③あおなとくきわかめのいためもの ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ③④にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが ④きゅうり なす	①ごはん ②じゃがいも さとう しおこうじ	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま	531 22.5
10 金	①ゆかりごはん ②にくだんご ③ジャーマンポテト ④やさいのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②④とりにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	①しそ ③パセリ ③④にんじん	②③④たまねぎ ③とうもろこし ④キャベツ セロリ	①ごはん ①②さとう ②パンこ 【大豆 ごま】 ③じゃがいも	②③あぶら	511 18.4
13 月	①おぎごはん ②マーボーどうふ ③チンゲンサイとキャベツのソテー ④ゼリーとみかん(●りんごゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ チンゲンサイ ④みかん(缶) ●りんごかじゅう ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ②●さとう	②③あぶら	599 22.8
14 火	①ごはん ②たらフライ ③きりぼしとはんぺんのいために ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	②たら だいずこ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③きりぼしだいこん ④だいこん ほししいたけ ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ でんぷん ②③さとう	②あぶら だいずあぶら	578 24.0 ④こんにやく
15 水	①ごはん ②にくだんごとはくさいのスープ (●にくだんご) ③あつあげのオイスターソースいため ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく 【大豆】 ③ぶたにく あつあげ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん ③ピーマン	②はくさい ②③しょうが ②③●たまねぎ ③にんにく	①ごはん ②はるさめ ●パンこ ●③でんぷん ●④さとう	②ごまあぶら ③あぶら オイスターソース	583 25.7
16 木	ふくいの子キンソースカツどん (①ごはん ②チキンソースカツ ③あおなのごまあぶらいため ④わかめのみそする ⑤ぎゅうにゅう)	②とりにく だいずこ ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③もやし ④たまねぎ	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう	②あぶら ③ごまあぶら	616 27.7
17 金		ふりかえきゅうこう						

・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。
 ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
 ・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・かきが混ざる漁法で採取しています。

◎ドレッシング等の成分		【 】はアレルゲンです
15 水	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん
27 木	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 オニオンフレーク かつおぶしエキス おろしにんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス きのごエキス 赤ピーマン おろししょうが こしょう 増粘剤 香料 香辛料抽出物 水

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー592kcal たんぱく質24.8g 脂質18.1g 炭水化物88.7g 食塩相当量2.0g

『こんだてよていひょう』の見方について

こんだてと合わせて、使われる材料の確認をお願いします。

こんだてめい

- ①は主食、
- ②以降はおかず、デザート、牛乳の順番です。

ざいりょうのなまえとはたらき

おもなはたらきによって、使われる材料を「あか」「みどり」「き」の3つの仲間に分けています。材料の名前の前の数字(①、②、③…)は、「こんだてめい」の数字と合わせて、そのこんだてに使う材料を表し、アレルゲンを【 】に表示します。

例: 20日「豚肉の生姜炒め」には「豚肉、にんにく、生姜、油、たまねぎ」を、「煮干しのスナック」には、「煮干し、青のり、にんじん、米粉、砂糖、油、ごま」を使います。

「エネルギー」、「たんぱく質」を表示します。(小学3・4年生の分量で計算しています。)その他の食べ物は、「あか」「みどり」「き」以外の材料を表しています。

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)
		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・麺・いも・砂糖	油脂	
20月	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③にぼしのスナック ④とうふのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ	③にぼし あおのり ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ③こめこ さとう	②③あぶら ③ごま	594 29.9
21火	ツナそばうどん (①おむぎごはん ②ツナそば ③ごまあえ ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう)	②まぐろ ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②④しょうが たまねぎ ③もやし ④だいこん ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②③さとう	②あぶら ③ごま	600 25.5
22水	①ごはん ②ポークしゅうまい ③ぶたにくとあぶらあげのみそいため ④しるビーフン ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③あつあげ みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②③しょうが ②③④たまねぎ ④キャベツ しいたけ ④ねぎ	①ごはん ②パンこ こおぎこ でんぶん みずあめ ②③さとう ④ビーフン	③あぶら ④ごまあぶら	580 24.0
23木	①ごはん ②とりにくのからあげ ③ひじきのいために ④みそしる ⑤おいわいデザート(クレープ) ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤とうにゅう だいずこ	③ひじき ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たけのこ ④たまねぎ みやましめじ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ③⑤さとう ⑤こめこ みずあめ	②③⑤あぶら ⑤だいずあぶら	718 32.7 ③こんにやく
24金	ハヤシライス (①ごはん ②ハヤシチュー ③キャベツとエリンギのいためもの ④あまなつみかんとパイ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②トマトピューレー ②③にんじん	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ ④あまなつみかん(缶) ハインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	615 20.3
27月	カレーライス (①おむぎごはん ②カレーシチュー ③グリーンサラダ (●げんえんわふうドレッシング) 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	②にんじん ③アスパラガス	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●げんえんわふう ドレッシング	604 21.7
28火	①ごはん ②さばのみそに ③こまつなともやしのいためもの ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③もやし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②さとう	③④ごまあぶら	545 24.6 ④こんにやく
29水	しょうわのひ							
30木	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③じゃがいものきんぴら ④いなかじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④うちまめ あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが にんにく ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③あぶら	613 26.2 ②こんにやく

◎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 米粉 チキンカツ です。

