

きゅうしょくだより



令和5年2月
越廼小学校

ふるさとの味を見直そう



2月7日は、『ふるさとの日』です。現在の福井県が誕生したのは、明治14年2月7日で、この日を記念して、『ふるさとの日』が定められました。

ふるさとの日給食 7日(火)



○むぎごはん 六条大麦を入れた、福井市産のいちほまれのごはんです。

○しいらとさつまいものごまがらめ 福井県産のしいらとさつまいもを油で揚げて、甘辛いたれとごまでからめました。

○こまつなとキャベツのドレッシングいため

福井市・キューピー連携地産地消推進事業献立
(マヨネーズでおなじみのキューピーが、福井市と連携して考えた、福井の地場産物を使った献立です。)

福井市産の小松菜と、にんじんやキャベツ、ベーコンを、キューピーのドレッシングで炒めました。

○けんけら 大豆の粉に白ごまや水あめ、砂糖を混ぜて作った、大野市に昔から伝わる歴史のあるお菓子です。

福井の地場産物・郷土料理を知っていますか

地場産物クイズ

給食に出たことのある福井の地場産物です。○に文字を入れて、福井のおいしい食べ物を完成させましょう。

Q1 福井市の園芸センターで開発されたにんじんです。生で食べてもおいしく、「サラダのヒロイン」というキャッチフレーズもついています。

き○ろ○○

Q2 赤ちゃんのときは、大野市で育てられますが、その後は、福井市や小浜市、おおい町の海のいけすで育てられます。脂がほどよくのり、臭みがない魚です。

ふくい○ー○ん

Q3 大豆を水につけてから乾かし、石うすの上で、きづちを使ってつぶしたものです。福井では昔から、冬の保存食として食べられてきました。

○○まめ

Q4 福井県の農業試験場で、20万種のイネの中から選ばれたお米です。「日本一おいしい誉れ高きお米」になってほしいという思いで名付けられました。

い○ほ○れ

クイズの答えは、きいろにんじん、ふくいいわし、いほれ。

郷土料理チェック

知っている郷土料理に○をつけましょう。給食に登場したことのある福井の郷土料理です。



□あげごはん 厚揚げが入っています。



□とうじなんきん 12月の冬至に食べます。



□うちまめじる 打ち豆が入ったみそ汁です。



□なます だいこんなどが入った酢の物です。



れいわ5ねん 2がつこんだてよていひょう

越廼小学校

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 ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどのえるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの ものになるしよくひん (き)	
1日 (水)	①おぎごはん ②あつあげいりマーボーだいこん ③ベーコンともやしのいためもの ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ ②③にんじん ③もやし ④パインアップル(かん) みかん(かん) ナタデココ	①ごはん おぎ ②さとう ごまあぶら てんぷん ②③あぶら	654 21.4
2日 (木)	①コッペパン ②にくだんごとはくさいのスープ (●にくだんご) ③ポテトチーズに ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ③チーズ ⑤ぎゅうにゅう	②はくさい にんじん しょうが いら ②●たまねぎ ③パセリ ④りんご	①パン【乳 大豆】 ②はるさめ ごまあぶら ●てんぷん みずあめ だいずあぶら ③じゃがいも	570 21.0
3日 (金)  	①ごはん ②いわしのうめに ③こまつなとはんぺんのにびたし ④やさのみそしる 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だいこん はくさい ねぎ	①ごはん ②てんぷん さとう ④さといも	593 26.3
6日 (月)	①ごはん ②さばのみそに ③はくさいのにびたし ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④ぶたにく あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③はくさい こまつな ④だいこん にんじん ごぼう ほしいたけ こんにやく ねぎ	①ごはん ②さとう	622 27.2
7日 (火)   	①おぎごはん ②しいらとさつまいものごまがらめ ③こまつなとキャベツのドレッシングいため (●ノンエッグドレッシング) ④みそしる ⑤けんけら ⑥ぎゅうにゅう	②しいら ③ベーコン ④とうふ みそ ⑤だいずこ ⑥ぎゅうにゅう	③こまつな キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ はくさい ねぎ	①ごはん おぎ ②さつまいも てんぷん ②③あぶら ●ノンエッグドレッシング【大豆】 ②⑤さとう ごま ⑤みずあめ	675 23.8
8日 (水)	①ごはん ②あつやきたまご ③だいこんとぶたにくのうまに ④ツナとキャベツのいためもの(●ツナ) ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん にんじん いんげん しょうが こんにやく ④キャベツ	①ごはん ②てんぷん だいずあぶら ②③さとう ②③④あぶら ●こめあぶら	637 25.9
9日 (木) 	①コッペパン ②チキンのこめこクリームシチュー 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マーシャルピーンズ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ②⑥ぎゅうにゅう ③わかめ ④にぼし	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 ⑤マーシャルピーンズ 【大豆 乳】	636 26.9
10日 (金)	ソフトめんカレーソースかけ 〔 ①ソフトめん ②カレーソース 〕 ③チンゲンサイともやしのソテー ④みかん 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もやし チンゲンサイ ④みかん(かん)	①ソフトめん ②じゃがいも カレーウ【小麦 りんご】 ②③あぶら	601 22.8

* 〃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。

* 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

◎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	食品名	産地
越前水菜	福井市	さといも	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	切干しだいこん	宮崎県
ほうれんそう	福井市	にんじん	福井県	にんにく	青森県	ブロッコリー	愛知県	りんご	青森県
こまつな	福井市	じゃがいも	北海道	えのきたけ	長野県	なめこ	三重県	みかん	静岡県
しゅんぎく	福井市	メークイン (じゃがいも)	北海道	しめじ	長野県	だいこん	徳島県	※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。	
小かぶ	福井県			セロリ	静岡県	いら	高知県		
さつまいも	福井県	キャベツ	北海道	パセリ	静岡県	しょうが	高知県		
ねぎ	福井県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	静岡県	はくさい	福岡県		

◎ドレッシング、調味料等の成分

7日(火)	ノンエッグドレッシング	菜種油 大豆油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物
9日(木)	マーシャルピーンズ	大豆油 パーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ブドウ糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン【大豆】 香料
	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
24日(金)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 玉ねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母パウダー 赤ピーマン きのかえき しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
28日(火)	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

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 ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどのえるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの ものになるしよくひん (き)	
13日 (月)	①ごはん ②とびうおフライ ③ソース ④キャベツのごまあぶらいため ⑤のっぺいじる ⑥ぎゅうにゅう	②とびうお ⑤かまぼこ【小麦 大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	④キャベツ ④⑤にんじん ⑤だいこん ねぎ	①ごはん ②あぶら パンこ ②⑤でんぶん ④ごまあぶら ⑤さといも	588 23.4
14日 (火)	①むぎごはん ②にくじゃが ③にます ④あじつけにぼし ⑤のりふりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ ④にぼし ⑤のり【小麦 大豆】 あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん ③こんにやく ②③にんじん ③だいこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら ②③④⑤さとう ③ごまあぶら ⑤ごま	671 26.2
15日 (水)	①ごはん ②はるまき ③はっぱうさい ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ほしいたけ ②③にんじん たまねぎ しょうが ③はくさい チンゲンサイ ④パインアップル(かん)	①ごはん ②ぶたあぶら だいちあぶら はるさめ こめこ こむぎこ さとう こなあめ ショートニング ②③でんぶん あぶら ③ごまあぶら	710 20.5
16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かぶとキャベツのスープ ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しめじ ③かぶ かぶのは にんじん キャベツ セロリ ④みかん	①パン【乳 大豆】 ②あぶら さとう でんぶん ③じゃがいも	576 27.0
17日 (金) ふるさと給食 の日	①ごはん ②こあげのふくめに ③ごまあえ ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④とりにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③はくさい しゅんぎく ④だいこん ねぎ しょうが	①ごはん ②③さとう ③ごま ④さつまいも	626 24.5
20日 (月)	①むぎごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ブロッコリー ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ③ブロッコリー ④はくさい なめこ にんじん ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら	600 26.5
21日 (火)	①ごはん ②きびなごのかりかりフライ ③ぶたにくとやさいのみそいため ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③ぶたにく みそ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ たけのこ いんげん ②③しょうが ③④にんじん ④えのきたけ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②みずあめ こめこ でんぶん けんまいこ パームゆ じゃがいも こめあぶら ②③あぶら さとう ④そうめん	594 26.0
22日 (水)	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③あおなとキャベツのソテー ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ ねぎ <u>こんにやく</u> ③こまつな キャベツ	①ごはん ②ふ じゃがいも ②③あぶら ②④さとう ④みずあめ	606 22.7
23日 (木)	てんのうたんじょうび				
24日 (金)	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やさいとまるむぎのスープ ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう きりぼしだいこん ③④にんじん ●④たまねぎ ④セロリ キャベツ	①ごはん ②さとう ●パンこ でんぶん ◆げんえんわふうドレッシング ④むぎ	651 22.1
27日 (月)	①ごはん ②やさしいしゅうまい ③とうにゅうなべふうスープ ④ひじきとれんこんのいために ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく【大豆】 ③とりにく ③とうふ とうにゅう みそ ④ひじき ちくわ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし たまねぎ ほうれんそう ②③しょうが ③みずな はくさい ②③④にんじん ④れんこん	①ごはん ②ぶたあぶら でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ ②④さとう ④あぶら	612 22.0
28日 (火)	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③じゃがいものカレーきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④だいこん たまねぎ ねぎ	①ごはん ●たれ【小麦 大豆 鯖】 ③じゃがいも あぶら さとう ④ふ	592 23.2

* 〇は、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。

* 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

* 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
	622Kcal	24.2g	16.9g	90.3g	2.0g

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(いちほまれ) 麦 米粉 豆腐 しいら 飛び魚フライ 納豆 けんけら です。

