

れいわ6ねん 4がつ こんだてよていひょう

福井市中藤小学校

これまで市内複数の製パン事業者からパンの供給を受けてきましたが、うち数社の事業者が学校給食から撤退されることから、4月からは基本的に毎日米飯給食となります。

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	
8月	しぎょうしき							
9火	にゅうがくしき							
10水	きゅうしょくはありません							
11木	①ごはん ②いわしのうめに ③ごまドレッシングあえ (●ばいせんごまドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん	②ばいにく ③もやし ④しめじ たまねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん	●ばいせんごま ドレッシング 【大豆ごま】	545 23.8
12金	①ごはん ②ポークコロッケ(●ソース) ③ゆでキャベツ ④ジュリアンスープ ⑤きよみオレンジ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく 【大豆】 ④ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	④パセリ にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい ⑤きよみオレンジ	①ごはん ②じゃがいも パンこ さとう こむぎこ とうもろこしのこな	②あぶら ぶたあぶら でんぷん みずあめ	568 15.4
15月	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③あおなのびたし ④やさしいみそする ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③あぶらあげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	②しょうが にんにく ③はくさい ④だいこん しめじ	①ごはん ②さとう ④さつまいも		583 24.0
16火	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー) 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ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ④しそのは ③④きゅうり ③きりぼしだいこん ④だいこん れんこん	②たまねぎ にんにく ②④しょうが なす なたまめ	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう	②カレールウ 【小麦りんご】 ②あぶら ●げんえんわふう ドレッシング	612 20.1
17水	①ごはん ②さばのみそに ③にくじゃが ④キャベツいため ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん	②しょうが ③たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③④あぶら	644 29.3
18木	チキンソースカツどん (①ごはん ②チキンカツ(●ソース)) ③チンゲンサイのソテー ④すましじる ⑤おいわいいちごゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ	⑥ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん	③もやし ④たまねぎ ⑤いちごかじゅう	①ごはん ②パンこ 【大豆】 でんぷん ●⑤さとう ⑤みずあめ	②③あぶら ⑤とうにゅう クリーム だいずあぶら	605 23.8
19金	①ごはん ②ぶたにくのケチャップに ③やさしいスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③キャベツ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	②③たまねぎ セロリ しめじ	①ごはん ②さとう でんぷん ③じゃがいも	②あぶら	562 22.1

・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・かにかが混ざる漁法で採取しています。

『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、アレルギーを【 】に表示します。

例:22日「やさいのごまあぶらいため」には「にんじん、こまつな、キャベツ、ごま油」を、「和風煮込みハンバーグ」には「鶏肉、豚肉、たまねぎ、しょうが、パン粉、でん粉、砂糖」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のになる)		
		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	
22月	①ごはん ②わふうにごみハンバーグ ③やさいのごまあぶらいため ④わかめのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく ④みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな	②④たまねぎ ②しょうが ③キャベツ ④えのきたけ	①ごはん ②パンこ でんぶん さとう ④じゃがいも	③ごまあぶら	601 24.2
23火	①ごはん ②マーボーはるさめ ③ナムル ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ	④こんぶ 【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ねぎ	②たまねぎ ほしいたけ しょうが にんにく ③もやし	①ごはん ②はるさめ ②③④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら ごま	555 19.4
24水	①ごはん ②こうやどうふのすきやきに ③こまつなのびたし ④にぼしのごまからめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ②ねぎ	②たまねぎ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②あぶら ④ごま	551 23.8
25木	やきにくどん 【①おぎごはん ②にくいため ③ワンタンスープ(●ワンタ) ④パインアップル(缶詰) 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にら ③にんじん チンゲンサイ	②●たまねぎ ②しょうが ③もやし ④パインアップル(缶)	①ごはん むぎ ②さとう ●こむぎこ	②あぶら ③ごまあぶら	570 23.2
26金	①ごはん ②さわらのフライ ③だいのミートソースに ④やさいソテー ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③だいのぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③トマト(缶)	③しょうが にんにく たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②こむぎこ でんぶん パンこ 【大豆】 ③じゃがいも	②③④あぶら ③ハヤシルウ 【小麦】	689 27.5
30火	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③ひじきとツナのつくだに(●ツナ) ④しるビーフン ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ どうふ ●まぐろ ④ベーコン	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	②とうもろこし ②④たまねぎ ④キャベツ ほしいたけ	①ごはん ②③さとう ④ビーフン ②パンこ こむぎこ	②ぶたあぶら ③ごま ●こめあぶら でんぶん みずあめ	573 18.9

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

8日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 【鯖 大豆】
11日	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 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム) 【大豆 ごま】
16日	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) 玉ねぎ たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 かつお節エキス オニオンフレーク 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 きこのエキス しょうが しょう 増粘剤(キサンタンガム) 香料 香辛料抽出物

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン)、麦、大豆、豆腐、納豆、チキンカツです。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー589kcal たんぱく質23.2g 脂質17.5g 炭水化物90.8g 食塩相当量2.2g