



# へいせい31ねん 3がつこんだてよていひょう



中藤小学校

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)	
1日 (金)  鉄たっぷり 給食の日 	① コッパン ② にくだんご <b>ひなまつり 給食</b> ③ あおなのじゃこいため ④ トマトとたまごのあじわいスープ ⑤ ひなあられ ⑥ ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく【大豆】 ③ちりめんじゃこ ④ベーコン たまご ⑤こんぶ あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③こまつな ③④にんじん ④キャベツ ④⑤トマト ⑤パブリカ ほうれんそう	①パン【乳】 ②パンこ ぶたあぶら ②⑥さとう でんぶん ③あぶら ⑤こめ	587  25.2
4日 (月)	① ごはん ② さばのみそに ③ だいこんのサラダ ④ わふうたまねぎドレッシング ⑤ ゆばのすましじる ⑥ ぎゅうにゅう	②さば みそ ⑤とうふ ゆば ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが ③だいこん えちぜんみすな ③⑤にんじん ⑤たまねぎ ねぎ ほししいたけ	①ごはん ②さとう ④わふうたまねぎドレッシング 【小麦 大豆】	606  25.1
5日 (火)	① ごはん ② こうやとうふのすきやきに ③ もやしのいためもの ④ でこぼん ⑤ ぎゅうにゅう	②ぎゅうにく こおりとうふ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ こんやく ねぎ ③もやし なら ④でこぼん	①ごはん ②じゃがいも ぶ さとう ②③あぶら	614  23.3
6日 (水)  卒業お祝い 給食	① せきはん ② とりにくのからあげ ③ キャベツのいためもの ④ みそしる ⑤ おこめのムース ⑥ ぎゅうにゅう	①あずき ②とりにく ④あぶらあげ【大豆油】 みそ ⑤らんおう にゅう【大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ とうもろこし ③④にんじん ④かぶ たまねぎ ねぎ	①もちこめ ごはん ごま ②でんぶん ②③あぶら ⑤さとう こめこ みずあめ	742  28.4
7日 (木)	ピピンバ (①おぎごはん ②にくいため ③ナムル) ④わかめスープ ⑤ミルメーク ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④わかめ とうふ ⑥ぎゅうにゅう	②③しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④はくさい たまねぎ ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら ②③ごま ごまあぶら ②③⑤さとう	590  24.0
8日 (金)	① うずまきパン ② にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③ キャラメルポテト ④ ジュリアンスープ ⑤ ぎゅうにゅう	●とりにく【大豆】 ぶたにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	●しょうが ●④たまねぎ ④だいこん にんじん はくさい ひらたけ えちぜんみすな	①パン【乳】 ●ぶたあぶら パンこ ①●②③さとう ③さつまいも あぶら バター	814  26.1

\* は、そのほかのたべものです。【 】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。  
\*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る場合があります。

## ドレッシング、調味料等の成分

### 4日 1食和風たまねぎドレッシング

酢 しょうゆ 砂糖類 大豆油 たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤 かつお節エキス 香味食用油  
香辛料抽出物

### 13日 1食焙煎ごまドレッシング

大豆油 砂糖類 酢 しょうゆ ごま 香辛料抽出物 しいたけエキス 加工でん粉 酵母エキスパウダー 食塩 増粘剤

### 18日 オイスターソース

水あめ かき しょうゆ 食塩 砂糖液糖 アルコール 加工でん粉

福井県の食材を使っています。今月は・・・

あきさかり 精麦 米粉 豆腐 打ち豆 しいら お米のムース 大豆 です。



## ◎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
えちぜんみすな	福井市	ひらたけ	福井市	りんご	青森県	にんじん	愛知県	きりほしだいこん	宮崎県
ねぎ	福井市	さつまいも	福井県	しめじ	長野県	だいこん	徳島県	でこぼん	長崎県
ほうれんそう	福井市	じゃがいも	北海道	もやし	岐阜県	しょうが	高知県	パインアップル	フィリピン
えのきたけ	福井市	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	静岡県	なら	高知県	※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。	
かぶ	福井市	にんにく	青森県	キャベツ	愛知県	はくさい	福岡県		

ひ よ う ぶ	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 ととのえるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
11日 (月)	カレーライス (①ごはん ②カレーシチュー) ③ ウィンナーいりやさいソテー (●ウィンナー) ④ フルーツミックス ⑤ ぎゅうにゅう	②ぶたにく ●とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ③③にんじん ③キャバツ ④みかん(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	①ごはん ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ●でんぷん さとう コーンあぶら	682 19.5
12日 (火)	スタミナやきぶたどん (①むぎごはん ②ぶたにくいため) ③ きりほしだいこんとこまつなごまいりに ④ みそしる ⑤ ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いら しょうが にんにく ③きりほしだいこん こまつな ③④にんじん ④はくさい えのきたけ しめじ ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④ふ	607 23.8
13日 (水)	そつぎょうしき				
14日 (木)	① ごはん ② やきししゃも ③ ごまあえ ④ さつまじる ⑤ あじつけのり ⑥ ぎゅうにゅう	②ししゃも ④とりにく みそ あぶらあげ ⑤のり かつおぶし こんぶ【大豆 小麦 ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	③もやし ほうれんそう ④たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	①ごはん ③ごま ③⑤さとう ④さつまいも	614 27.0
15日 (金)	① コッパン ② しろみざかなフライ ③ ソース ④ ゆでキャバツ ⑤ まめまめふくいのスープ ⑥ りんご ⑦ぎゅうにゅう	②ほき【大豆 小麦】 ⑤ベーコン だいず うちまめ ⑦ぎゅうにゅう	④キャバツ ⑤はくさい たまねぎ にんじん こまつな にんにく ⑥りんご	①パン【乳】 ②あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	617 23.7
18日 (月)	① ごはん ② とうもろこししゅうまい ③ ホイコーロー(●オイスターソース) ④ はるさめスープ ⑤ ぎゅうにゅう	②さかなすりみ【小麦 大豆 豚肉】 だいずこ ●オイスターソース【大豆 小麦】 ③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②④たまねぎ ③キャバツ たけのこ しょうが にんにく ③④にんじん ④チンゲンサイ いら ほししいたけ	①ごはん ②パンこ こむぎこ ぶたあぶら みずあめ ②③さとう でんぷん ③あぶら ③④ごまあぶら ④はるさめ	615 21.7
19日 (火)	ソフトめんクリームソース (①ソフトめん ②クリームソース) ③ キャバツとくきわかめのソテー ④ あじつけにほし ⑤ ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ②⑤ぎゅうにゅう ③くきわかめ ④にほし	②たまねぎ ②③にんじん ③キャバツ	①ソフトめん ②じゃがいも こめこ なまクリーム ③ごまあぶら ④さとう	556 25.0
20日 (水)	① むぎごはん ② しいらのココロあげ ③ ひじきのいために ④ うちまめしる ⑤ ぎゅうにゅう	②しいら ③ひじき あぶらあげ【大豆油】 ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん こんにゃく ③④にんじん ④だいこん はくさい ねぎ	①ごはん むぎ ②でんぷん ②③あぶら さとう ④さつまいも	692 30.1
21日 (木)	しゅんぷんのひ				
22日 (金)	しゅうりょうしき				

\* \_\_\_\_\_ は、そのほかのたべものです。【 】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。  
 \* ソフト麺工場では、そばをふくむ食品を製造しています。  
 \* 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る場合があります。

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
	642kcal	25.1g	18.9g	89.7g	2.5g