

れいわ8ねん 1がつ こんだてよていひょう

福井市美山学校給食センター

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になる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		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	その他の 食べ物
8	木	①ごはん ②さわらのしおやき ③ちくぜんに ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">正月に ちなんだ給食</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">歯(ハッピー) 給食の日</div>	②さわら ③とりにく ちくわ 【小麦 大豆】	④こんぶ 【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	③ほししいたけ だいこん ごぼう	①ごはん ③④さとう ④みずあめ	③あぶら	556 26.5
									③こんにゃく
9	金	カレーライス ①むぎごはん ②カレーシチュー ③こまつなとキャベツのソテー ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">】</div>	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん こまつな ④しそのは ④だいこん	②たまねぎ ににく ③キャベツ ②④しょうが なす れんこん きゅうり なたまめ	①ごはん おおむぎ ②③あぶら	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	578 18.6
									●こんにゃく
12	月	せいじんのひ							
13	火	①なめし ②あつやきたまご ③こうはくなます ④もちいりすまじる(●もち) ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">鏡開きに ちんだ給食</div>	②たまご 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	①ひろしまな きょうな だいこんば ③④にんじん	③だいこん ④かぶ たまねぎ はくさい	①ごはん おおむぎ ①②③さとう ②●でんぶん ●もちごめこ こめこ	②あぶら だいすあぶら ③ごま	557 20.3
						④ねぎ			●こんにゃく
14	水	①ごはん ②だいすとにぼしのあげに ③キャベツのにびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">】</div>	②だいす ④とうふ みそ	②にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③キャベツ ④はくさい えのきたけ	①ごはん ②でんぶん さとう	②あぶら	552 24.1
						④ねぎ			②こんにゃく
15	木	①ごはん ②おでん(●がんもどき) ③チンゲンサイのドレッシングいため (◆ノンエッグドレッシング) ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">】</div>	●とうふ ②ちくわ 【小麦 大豆】 ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	●②③にんじん ③チンゲンサイ	②だいこん ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ●でんぶん ②さといも	●③あぶら ◆ノンエッグ ドレッシング ④ごま 【小麦 大豆】	529 19.7
						②ねぎ			②こんにゃく
16	金	①コッペパン ②カレーうどん ③やさいソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">】</div>	②とりにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ しようが ににく ③みやましめじ キャベツ	①パン ②うどん	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	578 24.7
						②ねぎ			②こんにゃく
19	月	①ごはん ②とりにくとじゃがいものもの ③ディノケールとコーンのいためもの ④りんご ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">ふるさと 給食の日</div>	②とりにく あつあげ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③カーボロネロ (ディノケール)	②きりぼしだいこん ③キャベツ とうもろこし ④りんご	①ごはん ②じゃがいも さとう	②③あぶら	571 21.8
						②ねぎ			②こんにゃく
20	火	①むぎごはん ②マーボーだいこん ③やさいのソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">】</div>	②ぶたにく だいすミート あつあげ みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③にら	②だいこん たまねぎ ににく ③もやし ④パインアップル(かん)	①ごはん おおむぎ ②さとう でんぶん	②ごまあぶら ②③あぶら	599 21.2
						②ねぎ			②こんにゃく
21	水	①ごはん ②こめこのクリームシチュー ③キャベツのソテー ④きなこまめ ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">】</div>	②とりにく ④だいす きなこ	②チーズ ②⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④こめこ ④さとう	②③④あぶら	649 24
						②ねぎ			②こんにゃく
22	木	①ごはん ②カレイフライ ③じゃがいものきんぴら ④たまねぎとしめじのみそしる ⑤きなこプリン ⑥ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">天神講に ちんだ給食</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">地場産 プラスワン給食</div>	②カレイ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤きなこ とうにゅう	⑥ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	④たまねぎ みやましめじ	①ごはん ②パンこ こむぎこ でんぶん ③じゃがいも ③⑤さとう ⑤みずあめ	②③あぶら ③ごま	664 25.4
						④ねぎ			②こんにゃく
23	金	①ごはん ②ちくわのてりに ③プリプリちゅうかいため ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">】</div>	②ちくわ 【小麦 大豆】 ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん	③ほししいたけ しょうが ににく ④もやし たまねぎ	①ごはん ②③さとう ③でんぶん	③ごまあぶら あぶら	515 23.4
						④ねぎ			②こんにゃく

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になる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		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		
26 月	にしょくどん 〔①ごはん ②ツナのいりに ③いりたまご ④ぶたじる ⑤いちごゼリー ⑥ぎゅうにゅう〕	②まぐろ ③たまご ④ぶたにく みそ	⑥ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	②たまねぎ ②④しょうが ④だいこん はくさい ⑤いちごかじゅう	①ごはん ②③⑤さとう ③でんぶん ④さといも	②あぶら ③だいずあぶら	604 25.7	
27 火	①ごはん ②とりにくとさつまいものあげに ③けんちんじる ④しそひじき ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ	④ひじき かんてん ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③ねぎ	③だいこん ごぼう ④しそのみ	①ごはん ②さつまいも こめこ ②④さとう ④みずあめ	②④あぶら ③ごまあぶら ④だいずあぶら	544 21.0	
28 水	れんこんいりそぼろどん 〔①ごはん ②れんこんいりそぼろ ③きんときまめのあまに ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう〕	②とりにく ③きんときまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ④ねぎ	②しょうが れんこん ④だいこん しいたけ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	②あぶら	595 26.7	
29 木	ハヤシライス 〔①むぎごはん ②ハヤシシチュー ③こまつなともやしのソテー ^{鉄たっぷり給食の日} ④あじつけにぼし 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 トマト(かんづめ) ③こまつな	②たまねぎ みやましめじ にんにく ③もやし	①ごはん おおむぎ ④さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	580 21.4	
30 金	①ごはん ②あつあげのチリソースに 〔③もやしのちゅうかスープ ④ほうれんそうとだいこんのサラダ 〔●かおりごまドレッシング〕 ⑤ぎゅうにゅう〕	②あつあげ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	②にんにく しょうが たまねぎ ③キャベツ もやし ④だいこん	①ごはん ②さとう でんぶん	②あぶら ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	516 18.4	

・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。

◎ドレッシング等の成分

【　】はアレルゲンです

15 木	ノンエッグドレッシング	食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく、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
30 金	香りごまドレッシング	食用植物油脂(ごま)、糖類(砂糖、水あめ)、たんぱく加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、酵母エキス、酵母エキスパウダー、乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、香料【ごま】

◎福井県の食材を使っています。

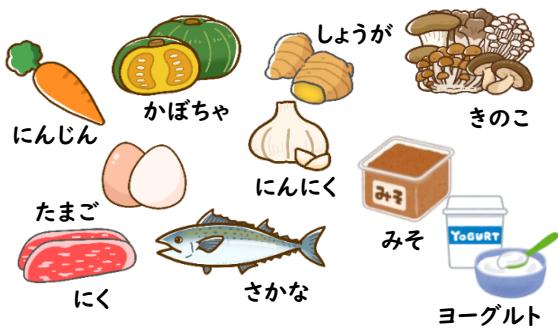
今月は、米（ハナエチゼン）、精麦、大豆、豆腐、きなこプリンです。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー574kcal たんぱく質22.6g 脂質16.3g 炭水化物90.0g 食塩相当量2.2g

★免疫力UP & ぽかぽかレシピ

【免疫力を高める & 体を温める食材】



☆きのこのみそ汁

- だし汁にしいたけ、えのきを加え、煮る。
- みそ、ねぎを加え味をととのえる。

☆しょうが入りけんちん汁

- だし汁にごぼう、にんじん、大根を加え、煮る。
- しょうが、しょうゆ、塩、みりんを加え、味をととのえる。



☆鶏肉と野菜のスープ

- 鶏肉を炒め、にんじん、水を加え煮る。
- ブロッコリー、コンソメを加え、味をととのえる。



◎あったかいスープや鍋がおすすめ！ ◎いろいろな野菜を食べて、体を元気にしよう！

◎しょうがやにんにくをちょっと入れると、もっとポカポカ力に！