

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	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	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おむぎごはん 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	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ④しそのは ④だいこん なす れんこん きゅうり なたまめ	②たまねぎ にんにく ③キャベツ ②④しょうが	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	578 18.6
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もちいりすましじる(●もち) ⑤ぎゅうにゅう	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 ④ねぎ	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 だいずあぶら ③ごま	557 20.3 ●こんにゃくこ
14	水	①ごはん ②だいずとにぼしのあげに ③キャベツのにびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ④とうふ みそ	②にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	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
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	●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こんにゃく
16	金	①コッペパン ②カレーうどん ③やさしいソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	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ねぎ	②たまねぎ しょうが にんにく 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
19	月	①ごはん ②とりにくとじゃがいものにも 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	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
20	火	①おむぎごはん ②マーボーだいこん ③やさしいソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいずミート 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 ③もやし ④パインアップル(かん) ②ねぎ	②だいこん たまねぎ にんにく しょうが	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
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	②とりにく ④だいず 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	
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	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ねぎ	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
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	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 ④ねぎ	③ほししいたけ しょうが にんにく 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 ③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)		その他の食べ物	
			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	にしよくどん (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	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でんぷん ④さといも	②あぶら ③だいたあぶら	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だいたあぶら	544 21.0	
28	水	れんこんいりそばろどん (①ごはん ②れんこんいりそばろ 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 ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん	②しょうが れんこん ④だいこん しいたけ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	②あぶら	595 26.7	
29	木	ハヤシライス (①おぎごはん ②ハヤシチュー ③こまつなともやしのソテー 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	鉄たつぱり 給食の日 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 でんぷん	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。

・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	木	ノンエッグドレッシング	食用植物油、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(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。

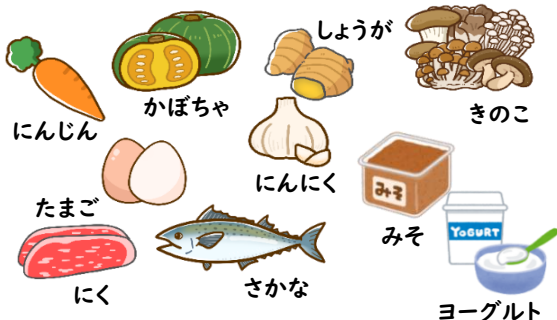
今月は、米(ハナエチゼン)、精麦、大豆、豆腐、きなこプリン です。



◎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。

☆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。

☆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。



◎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!
◎しょうががやにんにくをちょっと入れると、もっとポカポカに!