

れいわ6ねん 4がつ こんだてよていひょう

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。



きゅうしょくじかんは
ぜんいんマスク!
★まいにちマスクを
じゅんびしましょう★



福井市社北小学校

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	
8月	※きゅうしょくは ありません (2~6年生: 新任式・始業式) (ごぜんちゅうでげこう)							
9火	※きゅうしょくは ありません (1年生: 入学式、2~6年生: 休業日)							
10水	ハヤシライス (①おむぎごはん ②ハヤシシチュー ③キャベツのソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③②にんじん ②トマトピューレー	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん むぎ ②じゃがいも	②③あぶら ②ハヤシルウ 【小麦】	605 22.4
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 ④ねぎ	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 どうもろこしのこな	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やさいのみそしる 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 ④ねぎ	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 ②こんにやく
16火	カレーライス (①おむぎごはん ②カレーシチュー ③きりぼしだいのサラダ (●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 ②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 ③こんにやく
↓ 1年生のきゅうしょくは、18日(木)からはじまります ♪ ↓								
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 ④ねぎ	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 ④みかん(缶) パイナップル(缶)	②③たまねぎ ③キャベツ 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 ④ナタデココ

・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・かきが混ざる漁法で採取しています。

『こんだてよいひょう』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ています。【 】はアレルギーを表示します。
 例：23日「マーボーはるさめ」には「ぶたにく、みそ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ねぎ、はるさめ、さとう、あぶら」を「ナムル」には「にんじん、もやし、さとう、ごまあぶら、ごま」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	ふりかえきゅうぎょう (4/27(土)授業参観のため)							
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たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ③もやし	②③にんじん ②たまねぎ	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 ②こんにゃく	551 23.8
25	木	やきにくどん ①おむぎごはん ②にくいため ③ワナンスープ(●ワンタン) 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 ④パインアップル(缶)	②●たまねぎ ②しょうが ③もやし	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だいずのミートソースに ④やさいソテー ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③だいず 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 でんぷん 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
27	土	※きゅうしょくは ありません (授業参観・学年懇談会ほか) (ごぜんちゅうでげこう)							
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 とうふ ●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 でんぷん 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

11日	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂(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	食用植物油脂(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 きのごエキス しょうが こしょう 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