



れいわ7ねん 4がつ こんだてよていひょう

きゅうしょくじゅんぴは **ぜんいん マスク!**
★まいにちマスクをじゅんぴしましょう★

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	火	※きゅうしょくは ありません (ごぜんちゅうで げこう)							
9	水	ハヤシライス ①おむぎごはん ②ハヤシシチュー ③こふきいも ④チンゲンサイのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ②④にんじん ④チンゲンサイ	②たまねぎ しめじ にんにく ④キャベツ	①ごはん おおむぎ ③じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②④あぶら	606 21.2
10	木	①ごはん ②さばのみそに ③おひたし ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん	②しょうが ③もやし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②さとう		570 27.4 ④こんにゃく
11	金	①ごはん ②あつあげのチリソースに ③もやしとにらのいためもの ④ビーフンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん ④ビーフン	②③あぶら ④ごまあぶら	534 19.4
14	月	①おむぎごはん ②にくじゃが ③キャベツのごまあぶらため ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら	554 20.8 ②こんにゃく
15	火	①ごはん ②ポークしゅうまい ③マーボーどうふ ④ナムル ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②③たまねぎ しょうが ③にんにく ④もやし ③ねぎ	①ごはん ②パンこ こむぎこ みずあめ ②③でんぶん ②③④さとう	③あぶら ④ごま ごまあぶら	621 28.3
16	水	①ごはん ②とりにくのからあげ ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ③さとう	②③あぶら	613 29.5 ③こんにゃく
17	木	①ごはん ②プリプリちゅうかいため ③ワントンスープ(●ワントン) ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	③わかめ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ③はくさい ③●たまねぎ	①ごはん ②でんぶん ②④さとう ●こむぎこ	②あぶら	521 22.2 ②こんにゃく
↓ 1年生のきゅうしょくは、18日(金)からはじまります ♪ ↓									
18	金	①チキンライス ②ウインナー ③ようふうスープ ④ゼリーいりフルーツミックス (●りんごゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	①とりにく ②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん	①③たまねぎ ③キャベツ セロリ ④みかん(かん) パイナップル(かん) ●りんごかじゅう	①ごはん ②●さとう ③じゃがいも	①あぶら	584 21.4

- ・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、調味料の中に鰯・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。
- ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
- ・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。

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン) 大麦 大豆 豆腐 チキンカツ です。





『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：21日「チキンソースカツ」には「とりにく、パンこ、さとう、あぶら」を、「うちまめじる」には「うちまめ、みそ、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ」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	
21月	ふくいのチキンソースカツどん (①むぎごはん ②チキンソースカツ) ③あおなとくきわかめのいためもの ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ④うちまめみそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	④だいこん はくさい えのきたけ ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②パンこさとう	②あぶら ③ごまあぶら	610 24.9	
22火	①ごはん ②にこみハンバーグ ③やさいのスープに ④わふうサラダ(●わふうドレッシング) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ②③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②③たまねぎ ③キャベツ ④きゅうり だいこん	①ごはん ②パンこ でんぶん さとう ③じゃがいも	●わふう ドレッシング	639 25.3	
23水	①ごはん ②いわしのかつおに ③こうやどうふのすきやきふうに ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③ぶたにく こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②レモンかじゅう ③たまねぎ はくさい ④パインアップル(かん) ③ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③あぶら	591 25.9 ③こんにやく	
24木	①ごはん ②だいのミートソースに ③こまつなともやしのためもの ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ぶたにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマトピューレー ③こまつな	②たまねぎ ③もやし	①ごはん ②じゃがいも	②ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	573 22.5	
25金	①コッペパン ②ポークコロケ ③ソース ④ゆでキャベツ ⑤ジュリアンスープ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく【大豆】 ⑤ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん パセリ	②⑤たまねぎ ④キャベツ ⑤だいこん はくさい	①パン【大豆】 ②じゃがいも さとう パンこ でんぶん みずあめ こむぎ とうもろこし	②あぶら ラード	572 18.9	
28月	ふりかえ								
29火	しょうわのひ								
30水	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③やさいソテー ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④しそのは	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ とうもろこし ④だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ	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	605 20.4	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

22火	減塩和風ドレッシング	食用植物油 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たんぱく加水分解物 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 きのことエキス 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
-----	------------	--

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー586kcal たんぱく質23.4g 脂質17.6g 炭水化物89.6g 食塩相当量2.3g