



れいわ8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) その他の食べ物
			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	水	※きゅうしょくは ありません (ごぜんちゅうで げこう)							
9	木	①ごはん ②とりにくとじゃがいものしおこうじに ③あおなとくきわかめのいためもの ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	③くきわかめ 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 しょうが ④きゅうり なす	①ごはん ②じゃがいも しおこうじ さとう	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま	531 22.5
10	金	①ゆかりごはん ②にくだんご ③ジャーマンポテト ④やさいのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②④とりにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	①しそ ③パセリ ③④にんじん	②③④たまねぎ ③とうもろこし ④キャベツ セロリ	①ごはん ①②さとう ②パンこ 【大豆ごま】 ③じゃがいも	②③あぶら	511 18.4
13	月	①むぎごはん ②マーボー豆腐 ③チンゲンサイとキャベツのソテー ④ゼリーとみかん(●りんごゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ チンゲンサイ ④みかん(缶) ●りんごかじゅう ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ②●さとう	②③あぶら	614 22.8
14	火	①ごはん ②たらフライ ③きりぼしとはんぺんのいために ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	②たら だいちこ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③きりぼしだいこん ④だいこん ごぼう ほしいたけ ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ でんぶん ②③さとう	②あぶら だいちあぶら	578 24.0 ④こんにやく
15	水	①ごはん ②にくだんごとはくさいのスープ (●にくだんご) ③あつあげのオイスターソースいため ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく 【大豆】 ③ぶたにく あつあげ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん ③ピーマン	②はくさい ②③しょうが ②③●たまねぎ ③にんにく	①ごはん ②はるさめ ●パンこ ●③でんぶん ●④さとう	②ごまあぶら ③あぶら オイスターソース	583 25.7
16	木	ふくいの子キンソースカツどん (①ごはん ②チキンソースカツ ③あおなのごまあぶらいため ④わかめのみそしる ⑤ぎゅうにゅう) ふるさと給食の日	②とりにく だいちこ ④あつあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③もやし ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②パンこ でんぶん さとう	②あぶら ③ごまあぶら	592 26.5
↓ 1年生のきゅうしょくは、17日(金)からはじまります ♪ ↓									
17	金	ハヤシライス (①ごはん ②ハヤシチュー ③キャベツとエリンギのいためもの ④あまなつみかんとパイン 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トマトピューレ ②③にんじん	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ ④あまなつみかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	615 20.3

・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。
・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・かき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 水	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
24 金	コールスロー ドレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤 乳化剤 香辛料抽出物 香料 水
30 木	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂 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 オニオンフレーク かつおぶしエキス おろしにんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス きのかエキス 赤ピーマン おろししょうが こしょう 増粘剤 香料 香辛料抽出物 水

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー591kcal たんぱく質24.7g 脂質18.1g 炭水化物88.0g 食塩相当量2.1g

◎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 米粉 です。





『こんだてよていひょう』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もお願いします。

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：20日「豚肉のしょうが炒め」には「ぶたにく、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら」を、「とうふのすまし汁」には「とうふ、にんじん、たまねぎ、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)	
			あか (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		き (おもにエネルギーのもとなる)		たんぱく質(g)	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		
20	月	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③にぼしのスナック ④とうふのすまし汁 ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ	③にぼし あおりの ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ③こめこ さとう	②③あぶら ③ごま	594 29.9	
21	火	ツナそぼろどん ①おぎごはん ②ツナそぼろ ③ごまあえ ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②まぐろ ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②④しょうが たまねぎ ③もやし ④だいこん ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②③さとう	②あぶら ③ごま	600 25.5	
22	水	①ごはん ②ポークしゅうまい ③ぶたにくとあぶらあげのみそいため ④しるビーフン ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③あつあげ みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②③しょうが ②③④たまねぎ ④キャベツ ほししいたけ ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ でんぶん パンこ みずあめ ②③さとう ④ビーフン	③あぶら ④ごまあぶら	582 24.0	
23	木	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おいわいデザート(クレープ) ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤とうにゅう だいずこ	③ひじき ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たけのこ ④たまねぎ しめじ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ③⑤さとう ⑤こめこ みずあめ	②③⑤あぶら ⑤だいずあぶら	717 32.6	③こんにやく
24	金	①コッペパン ②にこみハンバーグ ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④コンソメスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく ③だいず てぼうまめ きんときまめ いんげんまめ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④セロリ	①パン【大豆】 ②パンこ でんぶん さとう ④じゃがいも	●コールスロー ドレッシング	639 26.2	
27	月	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさつぱりに ③こまつなともやしのいためもの ④いなかじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④うちまめ あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	②しょうが にんにく ③もやし ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう	③ごまあぶら	580 25.7	②こんにやく
28	火	①ごはん ②さばのみそに ③じゃがいものきんぴら ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③あぶら ④ごまあぶら	582 25.4	④こんにやく
29	水	しょうわのひ								
30	木	カレーライス ①おぎごはん ②カレーシチュー ③グリーンサラダ (●げんえんわふうドレッシング) 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	②にんじん ③アスパラガス	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●げんえんわふう ドレッシング	604 21.7	