



よていこんだてだよ



給食目標

よくかんで 食べよう!



令和5年度 今庄給食センター

日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
9	火	3学期 給食開始 ごはん 牛乳 味付け昆布 かきたま年明けうどん 油揚げのみそいため	かまぼこ たまご ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ うどん さとう てんぷん	なたねあぶら	だいこん にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし さやいんげん	熱量 633 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 26.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 2.1 g	
10	水	鏡開き給食 福井のお魚給食 ごはん 牛乳 県産ブリの照り焼き 野菜のゆかり和え 五目ぞうに	ちゅうあげ みそ ブリ	ぎゅうにゅう	こめ もち	ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	熱量 688 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 28.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 2 g	
11	木	ごはん 牛乳 コロッケ ひじきの五色煮 たぬき汁 水ようかん	うすあげ さつまあげ とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こめ コロッケ さとう みずようかん	なたねあぶら	だいこん にんじん えのき こまつな しょうが れんこん コーン えだまめ	熱量 712 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 22.3 g 脂質 22 g 炭水化物 104 g 食塩相当量 1.8 g	
12	金	ツナトマトペンは新メニューです。ペンはパスタの仲間です。 フオカッチャ 牛乳 ツナトマトペネ 野菜スープ お米deスイートポテト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	フオカッチャ ペネネ スイートポテト じゃがいも	なたねあぶら	にんじん だいこん キャベツ みずな たまねぎ まいたけ こまつな	熱量 614 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 23.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 82.9 g 食塩相当量 2.2 g	
15	月	今庄小6年 家庭科コラボ給食 牛肉とごぼうのたきこみごはん 牛乳 イワシのカリカリフライ きゅうりの和え物 わかめのみそ汁	ぎゅうにく イワシ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	にんじん ごぼう えだまめ きゅうり コーン だいこん ねぎ きりぼしだいこん	熱量 601 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 21.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2.6 g	
16	火	ごはん 牛乳 油揚げのマーボー炒め 春雨スープ	ぎゅうひきにく ベーコン だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	はくさい にんじん ごまつな しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ	熱量 645 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 25.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2 g	
17	水	歯ッピー給食 ごはん 牛乳 甘夏ゼリー 豚肉とじゃがいもの金平 白菜と油揚げのみそ汁	ぶたにく だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル	しょうが にんじん れんこん こんにやく さやいんげん たまねぎ はくさい えのき ねぎ	熱量 659 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 22.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 1.6 g	
18	木	ごはん 牛乳 肉だんご入りみそキムチなべ 切り干し大根ののり酢和え	にくだんご ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ はるさめ		しょうが たまねぎ はくさい にんじん しめじ なら こまつな はくさいキムチ もやし きりぼしだいこん	熱量 606 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 22.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 89 g 食塩相当量 1.9 g	
19	金	山海里 ふるさと給食 ごはん 牛乳 しょうゆチキンカツ 野菜の甘酢和え 打ち豆汁	とりにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら	きりぼしだいこん こまつな にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	熱量 653 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 26.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 1.9 g	



日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)	栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
22 月		<u>ひよこ豆のカレーライス</u> 牛乳 <u>はるさめ海藻サラダ</u> ミニレモンゼリー	とりにく ひよこめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ	なたねあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも えだまめ もやし こまつな	熱量 695 ｷｶﾘｰ たんぱく質 20.5 g 脂質 18 g 炭水化物 110 g 食塩相当量 2.5 g
23 火	給食のみそラーメンには野菜がたっぷり!何種類の野菜が入っているか数えてみましょう!	<u>打ち豆チキンチャーハン</u> 牛乳 みそラーメン ヨーグルト	とりにく うちまめ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ちゅうかめん	ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ ビーマン しょうが はくさい もやし コーン ねぎ	熱量 671 ｷｶﾘｰ たんぱく質 27.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 2 g
24 水	天神講給食 福井のお魚給食	<u>ごはん</u> 牛乳 <u>県産カレイの天ぷら</u> <u>打ち豆煮なます</u> 豆腐のみそ汁 さつまいもクリーム大福	とうふ みそ カレイ うすあげ うちまめ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう じゃがいも さつまいもクリームだいふく	なたねあぶら ごま	もやし にんじん はくさい ねぎ だいこん しらたき さやいんげん	熱量 637 ｷｶﾘｰ たんぱく質 24.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 1.7 g
25 木	ココア揚げパンは新メニューです。揚げたコッペパンにミルクココアをまぶします。	<u>ココア揚げパン</u> 牛乳 <u>野菜のカレーソテー</u> 肉だんごのスープ煮	にくだんご ウイナー うずらのたまご	ぎゅうにゅう	パン ミルクココア じゃがいも マカロニ	なたねあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん もやし さやいんげん コーン	熱量 685 ｷｶﾘｰ たんぱく質 24.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2.7 g
26 金		<u>ごはん</u> 牛乳 <u>黒糖ビーンズ</u> <u>ビーフンの五目炒め</u> 豆腐の中華コーンスープ	とりひきにく ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン くろぎとう てんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	はくさい にんじん ほうれんそう キャベツ コーン コーンペースト しょうが にんにく もやし れんこん ビーマン	熱量 661 ｷｶﾘｰ たんぱく質 26.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 97 g 食塩相当量 1.8 g
29 月	アイアン給食	<u>菜めし</u> 牛乳 <u>おさつスティック</u> <u>大豆の五目煮</u> 豚汁 	ぶたにく みそ だいず うずらのたまご とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ さとう おさつスティック	ごま	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ ねぎ こんにゃく さやいんげん	熱量 672 ｷｶﾘｰ たんぱく質 28.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 2.3 g
30 火		<u>ごはん</u> 牛乳 <u>味付けのり</u> <u>江戸っ子煮</u> 小松菜のみそ汁	ちゅうあげ みそ 牛肉 こおりどうふ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ あじつけのり	こめ じゃがいも さとう		たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん さやいんげん	熱量 638 ｷｶﾘｰ たんぱく質 25.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 2 g
31 水	今庄小6年 家庭科コラボ給食	<u>梅ちりごはん</u> 牛乳 <u>サバの塩焼き</u> <u>野菜とベーコンのソテー</u> <u>冬野菜と打ち豆のみそ汁</u> みかんゼリー	うちまめ みそ サバ ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ キャベツ さやいんげん	熱量 676 ｷｶﾘｰ たんぱく質 26.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 2.5 g



～かきたま年明けうどんについて～

年明けうどんは、純白で清楚なうどんに紅いトッピングを添え、年の初めに食べることで、その年の人々の幸せを願う料理です。



献立は都合により変更する場合があります。その場合はご了承ください。