

# 6月よていこんだてだより



給食目標

衛生に

気をつけよう!



こんだて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。

太文字: 福井県産、南越前町産の食品を使用する予定です。

令和6年度  
今庄給食センター

日	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			
3月	丸ごと給食	ごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ 大豆のマヨネーズあえ 左玄の訓え汁	ちゅうあげ みぞ だいず	ぎゅうにゅう きびなご	こめ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん だいこん かぶ かぶのは キャベツ きゅうり コーン	熱量 653 和加リー たんぱく質 23.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 1.5 g		
6月4日~6月10日 歯と口の健康週間										
4火	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 ヨーグルト あぶらあげのチゲ風 切干大根のナムル	ぶたひきにく ちゅうあげ みぞ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ はるさめ	ごまあぶら	キャベツ にんじん はくさいキムチ きりぼしだいこん きゅうり ねぎ たまねぎ なす	熱量 655 和加リー たんぱく質 25.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 1.8 g		
5水	アイアン給食	えんどうゆかりごはん 牛乳 大豆の磯煮 肉だんごのみそ汁	にくだんご だいず うすあげ こおりどうふ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ おぎ さとう	なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく れんこん さやえんどう さやいんげん れんこん	熱量 633 和加リー たんぱく質 26.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 2.4 g		
6木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ 切干大根のナポリタン風ソテー 五目スープ	チキンポーク ハンバーグ ベーコン とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	パン	なたねあぶら	もやし キャベツ にんじん しめじ たけのこ たまねぎ ピーマン ほうれんそう きりぼしだいこん コーン	熱量 612 和加リー たんぱく質 27.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.8 g			
7金	郡音楽会 がんばれ給食	コーンクリームスパゲティ 牛乳 フルーツポンチ 豆によるこぶ	とりひきにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	スパゲティ カットゼリー	なたねあぶら	たまねぎ にんじん こまつな まいだけ ホールコーン クリームコーン もも パイン みかん ナタデココ	熱量 646 和加リー たんぱく質 24 g 脂質 18.3 g 炭水化物 144.3 g 食塩相当量 1.7 g		
10月	チキンライス 牛乳 野菜のおからスープ煮 さくらんぼゼリー	とりにく みぞ だいず おから ウインナー とりにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おぎ じゃがいも さとう ゼリー	オリーブオイル バター	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん かぶ かぶのは キャベツ アスパラガス	熱量 628 和加リー たんぱく質 24.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2.2 g			
11火	長野県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 凍り豆腐の煮物 きのこのみそ汁 りんごゼリー	ちゅうあげ ぶたにく みぞ こおりどうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう ゼリー てんぷん	だいにん にんじん もやし えのき しめじ しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ	熱量 648 和加リー たんぱく質 26.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.1 g			
12水	群馬県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ソースミンチカツ 野菜の梅あえ こしね汁	どうふ うすあげ ミンチカツ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし うめぼし	熱量 644 和加リー たんぱく質 26 g 脂質 19.7 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 2 g		
13木	ごはん 牛乳 国産マグロカツ きゅうりの香り漬け ふしめんのみそ汁	マグロ ちゅうあげ みぞ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ふしめん	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん しめじ	熱量 586 和加リー たんぱく質 21.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 88 g 食塩相当量 2.3 g			
14金	ごはん 牛乳 とり肉のごま青のり焼き こんにゃくの金平 青菜のみそ汁	うすあげ どうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こめ さとう	ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう ピーマン こんにゃく	熱量 652 和加リー たんぱく質 27.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 78 g 食塩相当量 2 g			
17月	ごはん 牛乳 チキンカツ(タルタルソース) 野菜とひじきのサラダ ジュリエンヌスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら タルタルソース	たまねぎ にんじん だいこん みずな トマト キャベツ きゅうり	熱量 657 和加リー たんぱく質 22.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 1.5 g			
18火	ごはん 牛乳 ぶた肉とピーマンのピーン炒め 玉ねぎのみそ汁 黒糖ビーンズ	ちゅうあげ ぶたにく うずらのたまご みぞ だいず	ぎゅうにゅう	こめ ピーン さとう くろざとう	なたねあぶら ごまあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ えのき もやし ピーマン キャベツ	熱量 658 和加リー たんぱく質 28.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 1.7 g			
19水	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 カマスの磯辺天ぷら 切干大根と打ち豆の煮もの 舞茸のみそ汁 豆乳プリン	カマス うすあげ うちまめ みぞ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう プリン	たまねぎ にんじん もやし まいだけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん	熱量 688 和加リー たんぱく質 25.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 99 g 食塩相当量 1.8 g			
20木	コッペパン 牛乳 県産食材のコロッケ 切干大根のサラダ 豆乳みそスープ	ベーコン ちゅうあげ みぞ とりにゅう	ぎゅうにゅう	パン コロッケ	なたねあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	もやし かぶ かぶのは かぼちゃ きりぼしだいこん きゅうり	熱量 638 和加リー たんぱく質 23.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 2.6 g			
21金	沖縄 慰霊の日	沖縄風たきこみごはん 牛乳 さつま汁 春雨ともやしの甘酢あえ シークワサーゼリー	ぶたにく とりにく だいず みぞ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ おぎ はるさめ さつまいも ゼリー	ごまあぶら ほししいたけ ねぎ えだまめ にんじん ごぼう きりぼしだいこん ねぎ きゅうり コーン	熱量 615 和加リー たんぱく質 24 g 脂質 16.8 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 2.1 g			
24月	今庄小 保健委員会 コラボ給食	★歯に良い給食プロジェクト ごはん 牛乳 とり肉の粒大豆ソースがけ わかめのサラダ 中華コンスープ チーズタルト	とりにく だいず どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ てんぷん チーズタルト	なたねあぶら ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン クリームコーン	熱量 691 和加リー たんぱく質 18.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 2.2 g		
25火	今庄産のとうもろこしを使う予定です。	ツナと野菜のカラフル丼 牛乳 根菜のみそ汁 ゆでとうもろこし	ツナ どうふ みぞ	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん	しょうが キャベツ きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう たまねぎ まいだけ ねぎ	熱量 652 和加リー たんぱく質 25.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 92 g 食塩相当量 2.3 g			
26水	福井のお魚 給食	ごはん 牛乳 県産サワラの梅みそ焼き わかめときゅうりの酢のもの のっぺい汁	にくだんご だいず サワラ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	熱量 670 和加リー たんぱく質 29.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 2.5 g		
27木	今庄産の大豆、 なす、ピーマ ン、トマトを使 う予定ア	今庄の幸いばいキーマカレーライス 牛乳 海藻しそドレッシングサラダ	とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	こめ おぎ じゃがいも	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト ごぼう こまつな もやし きゅうり	熱量 685 和加リー たんぱく質 21.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 2.6 g		
28金	江戸っ子煮 かぶのみそ汁	ごはん 牛乳 味付けのり 江戸っ子煮	ちゅうあげ みぞ ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ のり	こめ じゃがいも さとう	かぶ かぶのは もやし たまねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 654 和加リー たんぱく質 26.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 87.8 g 食塩相当量 2 g			