

こんだてひょう



カニリュウくんがいる日は
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日 (曜)	こんだて	栄養価	血や骨や肉に なるもの(赤)	体の調子を整えるも の(緑)	熱や力のもとに なるもの(黄)
4 (火)	【しゅうがくりょこう いってらっしゃいきゅうしょく】 ふりかけごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに あっちゃらづけ	エ: 688 た: 29.2 脂: 20.2 炭: 88.6 塩: 1.2	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん だいこん きゅうり きくらげ	こめ さとう あぶら でんぷん
5 (水)	【どくしょしゅうかん きゅうしょく ~11/7】 てづくりルーのカレーライス ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ	エ: 699 た: 23.3 脂: 26.7 炭: 91.2 塩: 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん グリーンピース きやべつ しめじ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら バター こむぎこ
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はなちゃんのみそしる あつやきたまご ゆでぶたゴマだれあえ	エ: 661 た: 26.2 脂: 26.2 炭: 106.4 塩: 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご	だいこん たまねぎ わかめ にんじん きやべつ きゅうり	こめ さとう あぶら
7 (金)	ロールパン イチゴジャム ぎゅうにゅう ツナスパゲティ きのこスープ	エ: 641 た: 25.8 脂: 22.8 炭: 93.6 塩: 3.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	しいたけ きくらげ たまねぎ しめじ にんじん ピーマン	パン あぶら ジャム スパゲッティ
10 (月)	【げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり やさいのぴりからあえ	エ: 587 た: 23.4 脂: 15.6 炭: 97.2 塩: 1.4	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく もやし きゅうり	こめ さとう あぶら
11 (火)	【さけのひ きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう よせなべ さけメンチカツ わふうサラダ	エ: 734 た: 28.7 脂: 27.7 炭: 88.9 塩: 2.3	ぎゅうにゅう とりにく つくね とうふ さけ ちくわ	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごまあぶら
12 (水)	やきぶたチャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ ぶどうゼリー	エ: 655 た: 24.1 脂: 20.0 炭: 84.8 塩: 3.4	ぎゅうにゅう やきぶた ベーコン とうふ	たまねぎ たけのこ グリーンピース にんじん わかめ えのき	こめ むぎ あぶら ゼリー
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ チキンチャップ	エ: 599 た: 20.5 脂: 18.5 炭: 104.3 塩: 1.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ きやべつ とうもろこし ピーマン しめじ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん
14 (金)	【しこく きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう じゃこてんのみそしる ぶたにくのしょうがいため やさいのゆずポンあえ	エ: 667 た: 23.7 脂: 25.7 炭: 90.9 塩: 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこてん あぶらあげ	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ あぶら じゃがいも でんぷん
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのスープ シーラのオーロラソースあえ	エ: 716 た: 26.2 脂: 21.4 炭: 91.7 塩: 2.3	ぎゅうにゅう しいら みそ ベーコン	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん

*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。

天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。

18 (火)	このはどん ぎゅうにゅう こまつなのみそしる	エ: 628 た: 27.3 脂: 20.2 炭: 90.4 塩: 3.3	ぎゅうにゅう かまぼこ みそ あぶらあげ たまご とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな しめじ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら
19 (水)	フィッシュバーガー ぎゅうにゅう クリームシチュー	エ: 699 た: 35.9 脂: 28.8 炭: 92.9 塩: 2.7	ぎゅうにゅう ほき とりにく	きやべつ にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	パン パンこ パター でんぷん あぶら タルタルソース
20 (木)	【はっぴー きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう はくさいのスープ わふうにこみハンバーグ だいずとにぼしのあまがらあえ	エ: 609 た: 20.8 脂: 18.5 炭: 81.6 塩: 2.4	ぎゅうにゅう ベーコン とうふハンバーグ にぼし だいず	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ ねぎ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのみそしる とりにくとちんげんさいのいためもの バナナ	エ: 616 た: 23.4 脂: 17.1 炭: 89.6 塩: 2.1	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ エリンギ チンゲンサイ バナナ	こめ さといも あぶら さとう でんぷん
25 (火)	【わしょく きゅうしょく】 さつまいもごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに キャベツのうめおかかあえ	エ: 669 た: 26.6 脂: 17.5 炭: 91.4 塩: 2.4	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かつおぶし	だいこん にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ むぎ はぶたえもち さつまいも さといも ごま
26 (水)	【ふるさと・アイアンきゅうしょく】 しょうゆカツどん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる	エ: 682 た: 30.0 脂: 17.4 炭: 89.2 塩: 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	きやべつ ねぎ こまつな にんじん だいこん たまねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら でんぷん パンこ
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう えのきすましじる さばのしょうがに いんげんとにんじんのマヨあえ	エ: 652 た: 30.5 脂: 25.0 炭: 91.9 塩: 2.1	ぎゅうにゅう かまぼこ さば とりにく	わかめ にんじん えのき だいこん しょうが さやいんげん	こめ さとう マヨネーズ
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる とりにくとさつまいものあげに	エ: 635 た: 21.4 脂: 18.2 炭: 109.1 塩: 2.4	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん わかめ だいこん しょうが ねぎ たまねぎ しめじ さやいんげん	こめ さとう さつまいも でんぷん あぶら ふ

11月のお米は「いちほまれ」です!

いつもの給食では、県産の「コシヒカリ」を使用していますが、11月は、福井のブランド米「いちほまれ」を使用します。また、使用するお米は、「特別栽培米4」（環境にやさしいお米）と認められたものです。やさしい甘さ、もちもちとした食感をぜひ味わってください! *JA や県の協力により提供しています。

和食クイズ

問題:和食において重要な5つの調味料「さしすせそ」があります。「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆです。(しょうゆは昔、「せいゆ」と書きました)さて、「そ」は何でしょう?

① ソース

② 味噌

③ マヨネーズ



こたえ ② 味噌 味噌は日本の伝統的な調味料です。大豆、こうじ、塩を混ぜ、発酵させて作ります。