



2月 給食だより

鯖江市学校給食研究部

食べ物をえらぶ力をつけよう

何で判断する？ 食品の購入

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力をつけましょう。



食品表示とは、食品に関する情報や安全性を消費者に伝えるための重要な表示です。食品表示に書かれている内容を参考に、食品を選ぶようにしましょう！



食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)
原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載
保存方法／要冷蔵(10℃以下)
製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーKcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

給食で全国めぐり 秋田県

今月の「給食で全国めぐり」は、「秋田県」です。秋田県は、東北地方の日本海側に面しており、山形県や新潟県と同様に雪が多く積もりやすいという特徴をもっています。

「きりたんぽなべ」は、秋田県の北部、大館・鹿角地方が発祥で、炭焼きや伐採のために山籠りをした人々が、残り飯をつぶして棒にさして焼いて食べていたものを鳥鍋に入れたことが始まりと伝えられています。

【メニュー】

- ・ぼだっこ(鮭の塩焼き)
- ・大根のなた漬け
- ・きりたんぽなべ



こんだてひょう

令和6年 2月

鯖江市惜陰小学校

月	火	水	木	金
<p>給食のめあて</p> <p>「ふるさとの食べものについて知ろう」</p> <p>文化と食事は深いかわりがあります。今月は季節や地域の行事などに関連した料理や福井県の郷土料理、さらに全国の郷土料理などのメニューが多くあります。「どうしてそのような料理が生まれたのかな？」など、ぎもんを持ったら調べてみましょう。</p>			<p>1</p> <p>ごはん チキンカレー 海そうサラダ ふくじんづけ</p>  	<p>2</p> <p>ごはん いわしのかば焼き 大根の梅ソースあえ カンタケと小松菜のみそ汁 せつぶん豆</p> 
			<p>エ 544 炭 97 タ 21.8 脂 11.1 塩 1.4</p>	<p>エ 619 炭 88 タ 25.7 脂 20.1 塩 2.8</p>
<p>5</p> <p>大豆入りわかめごはん あつ焼きたまご 小松菜のおひたし のっぺい汁</p> 	<p>6</p> <p>ごはん ごぼう天のうま煮 わかめのすの物 つき大根の煮物 はぶたえもち</p> 	<p>7</p> <p>食パン フルーツクリームあえ ポトフ かみかみ小魚</p> 	<p>8</p> <p>ごはん ししゃものごま&チーズフリッター 小松菜と切りぼし大根のおひたし あげとじゃがいものみそ汁</p> 	<p>9</p> <p>ごはん ドライカレー パインサラダ レモンヨーグルト</p>  
<p>鯖江和膳 地場産：小松菜 大豆</p>	<p>ふるさと給食 I</p>	<p>フルーツクリームを食パンにはさみます</p>	<p>歯ッピー給食 カルシウム強化：409mg</p>	
<p>エ 561 炭 80 タ 22.8 脂 14.4 塩 2.0</p>	<p>エ 660 炭 115 タ 23.4 脂 15.2 塩 2.9</p>	<p>エ 700 炭 98 タ 26.0 脂 26.0 塩 2.7</p>	<p>エ 593 炭 93 タ 21.0 脂 18.1 塩 2.2</p>	<p>エ 756 炭 109 タ 31.5 脂 25.0 塩 1.6</p>
<p>12</p> <p>ふりかえ休日</p>	<p>13</p> <p>ごはん あげシューマイ キャベツとえだ豆のサラダ ちくぜん煮 ジョア(プレーン味)</p>  	<p>14</p> <p>減量こくとうパン 五目ビーフン もずくスープ シークワーサーゼリー</p>  	<p>15</p> <p>ごはん ゴロゴロいかメンチカツ ぶどう豆 青打ち豆のすまし汁 ひじきのり</p> 	<p>16</p> <p>ごはん ひややつこ ほうれん草ともやしのごまあえ 豚汁</p> 
	<p>エ 722 炭 102 タ 30.1 脂 23.3 塩 2.5</p>	<p>エ 551 炭 86 タ 22.4 脂 15.5 塩 3.6</p>	<p>給食で全国めぐり 沖縄県</p>	<p>鯖江和膳</p>
<p>19</p> <p>ごはん 大豆のいそ煮 菜花のおひたし かき玉汁</p> 	<p>20</p> <p>ごはん 肉じゃが ごぼうのごまみそあえ いよかん 6年生：中学校給食試食体験</p> 	<p>21</p> <p>丸パン ポークメンチカツ ゆで野菜 サンラータン</p> 	<p>22</p> <p>ごはん とりのからあげ山うにふうみ 白菜のおかかあえ チンゲンサイのスープ ジョア(ストロベリー味)</p> 	<p>23</p> <p>天皇たんじょう日</p> 
<p>アイアン給食 鉄強化：3.2mg</p>	<p>ごぼう講給食</p>	<p>中国の料理 サンラータン</p>		
<p>エ 539 炭 84 タ 22.6 脂 14.6 塩 1.9</p>	<p>エ 622 炭 107 タ 22.6 脂 15.4 塩 1.7</p>	<p>エ 562 炭 72 タ 25.0 脂 21.7 塩 3.5</p>	<p>エ 566 炭 92 タ 27.2 脂 10.5 塩 2.2</p>	
<p>26</p> <p>とりごぼうごはん 鯖の塩焼き かぶのあまずづけ ふるさと汁</p> 	<p>27</p> <p>ごはん ぼだっこ 大根なたづけ きりたんぼなべ</p> 	<p>28</p> <p>減量レーズンパン ほうとう 大豆とひじきのサラダ ももゼリー</p> 	<p>29</p> <p>ごはん 白身魚フライ 揚げと野菜の中華風煮 あじつけこんぶ</p> 	
<p>ふるさと給食 2</p>	<p>給食で全国めぐり 秋田県</p>	<p>給食で全国めぐり 山梨県</p>		
<p>エ 631 炭 81 タ 31.5 脂 22.5 塩 3.2</p>	<p>エ 591 炭 99 タ 21.7 脂 14.6 塩 2.6</p>	<p>エ 712 炭 111 タ 25.3 脂 22.5 塩 2.9</p>	<p>エ 645 炭 99 タ 26.3 脂 18.1 塩 2.0</p>	