

2月 きゅうしよくだより

令和7年

鯖江市惜陰小学校

日	曜 日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる 食品		おもに血や肉や ほねになる食品		おもに体の調子を ととのえる食品			
					1食分 [※] -(kcal)	炭水化物(g)	食品		たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質	
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)								
					脂質 (g)									
3	月	ごはん	いわしのかば焼き カンタケと小松菜のみそ汁	大根の梅ソースあえ せつぶん豆	せつぶん給食	618 25.8 20.4	86 4.3	ごはん さとう でんぶん	なたね油 ドレッシング	いわし みそ 大豆 あつあげ	牛にゅう 	大根 にんじん 水菜 白菜 小松菜 カンタケ(しめじ)		
4	火	ごはん	あげシュウマイ ちくぜん煮	キャベツとえだ豆のサラダ ジョア (ブレン味)	牛乳のかわりに ジョアがつきます	644 28.1 21.1	90 2.3	ごはん 里いも さとう	なたね油 ドレッシング	ポークシュウマイ とり肉 ちくわ こうやどうふ	ジョア 	しいたけ たけのこ こんにやく さやいんげん れんこん にんじん ごぼう キャベツ えだ豆 とうもろこし		
5	水	ごはん	チキンカレー ふくじんづけ	海そうサラダ		544 21.8 11.1	97 1.4	ごはん じゃがいも	カレールウ	とり肉	牛にゅう わかめ チーズ 	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん ふくじんづけ		
6	木	減量レーズンパン	ほうとう ももゼリー	大豆とひじきのサラダ	給食で全国めぐり 山梨県	712 25.3 22.5	111 2.9	レーズンパン ほうとう さとう ももゼリー	ごまドレッシング	ぶた肉 大豆 うすあげ みそ	牛にゅう ひじき 	かぼちゃ 白菜 しいたけ にんじん 大根 ねぎ きゅうり キャベツ		
7	金	ごはん	いかのあまから煮 つき大根の煮物	わかめのすの物 はぶたえもち	2月7日は 福井ふるさとの日	660 23.4 15.2	115 2.9	ごはん さとう は ぶたえもち	ごま	いか あつあげ 大豆	牛にゅう わかめ 	ごぼう キャベツ とうもろこし 大根 にんじん さやいんげん しいたけ		
10	月	とりごぼうごはん	鯖の塩焼き ふるさと汁	かぶのあまずづけ		631 31.5 22.5	81 3.2	ごはん さとう 里いも		とりひき肉 みそ うすあげ さば 大豆 ぶた肉	牛にゅう 	ごぼう えだまめ かぶ きゅうり えのきたけ 水菜 大根 かぶの葉 にんじん		
11	火	建国記念の日												
12	水	ごはん	ぼだっこ きりたんぽなべ	大根なたづけ	給食で全国めぐり 秋田県	591 21.7 14.6	99 2.6	ごはん きりたんぽ		さけ とり肉 とうふ	牛にゅう 	大根 とうがらし ごぼう まいたけ 水菜 にんじん しらたき		
13	木	丸パン	ポークメンチカツ サンラータン	ゆで野菜	酸辣湯 (サンラータン)	562 25.0 21.7	72 3.5	コッペパン でんぶん	なたね油 ラー油	メンチカツ とうふ たまご	牛にゅう 	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ		
14	金	ごはん	肉じゃが いよかん	ごぼうのごまみそあえ	ごぼう講に ちなんだ給食	582 22.0 15.4	98 1.7	ごはん じゃがいも さとう	なたね油 ごま	ぶた肉 みそ	牛にゅう 	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん ごぼう 切りほし大根 いよかん		
17	月	ごはん	とりのからあげ山うにふうみ チンゲンサイのスープ	白菜のおかかあえ ジョア (ストロベリー味)	牛乳のかわりに ジョアがつきます	534 27.4 10.0	85 2.5	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	なたね油	とり肉 ベーコン かつおぶし	ジョア 	しょうが にんにく 白菜 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ もやし やまうに		
18	火	ごはん	なっとう 豚汁	ほうれん草ともやしのごまあえ	はっこう食品 なっとう (納豆)	531 23.6 16.5	78 1.8	ごはん 里いも	ごま	うすあげ なっとう みそ ぶた肉	牛にゅう 	ほうれんそう もやし 大根 にんじん ごぼう 白菜 糸こんにやく ねぎ キャベツ		
19	水	大豆入りわかめ ごはん	あつ焼きたまご のっぺい汁	小松菜のおひたし バナナ		561 22.8 14.4	80 2.0	ごはん 里いも でんぶん	ごま油	大豆 たまご とり肉	牛にゅう わかめ 	小松菜 白菜 にんじん 糸こんにやく 大根 しいたけ ねぎ バナナ		
20	木	コッペパン	フルーツクリームあえ かみかみ小魚	ポトフ	さおい季節の げんていメニュー	700 26.0 26.0	98 2.7	コッペパン じゃがいも	ホイップクリー ム	とり肉 ウインナー	牛にゅう かみかみ小魚 	バナナ パイナップル みかん も いちご 玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ かぶの葉		
21	金	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ 春雨スープ	三色おひたし		636 28.9 23.1	85 2.1	ごはん さとう はるさめ	ごま ごま油	ぶたひき肉 ぶたレバーチップ とり肉 うすあげ	牛にゅう わかめ 	にんにく しょうが 糸こんにやく ほうれん草 にんじん もやし しいたけ チンゲン菜		
24	月	天皇誕生日 振替休日												
25	火	ごはん	イカメンチカツ デコポン	揚げと野菜の中華風煮	不知火(しらぬ い)の特にあまい ものがデコポン	629 24.7 19.2	84 3.1	ごはん さとう でんぶん	なたね油 ごま油	イカメンチカツ あつあげ 豚肉	牛にゅう 	たけのこ 玉ねぎ にんじん 白菜 エリンギ さやいんげん しょうが デコポン		
26	水	ごはん	大豆のいそ煮 かき玉汁	菜花のおひたし	アイアン給食 鉄分を 強化しています	539 22.6 14.6	84 1.9	ごはん でんぶん さとう	なたね油	大豆 牛肉 さつまあげ とうふ たまご	牛にゅう ひじき 	糸こんにやく にんじん 菜花 さやいんげん 白菜 えのきたけ ねぎ		
27	木	減量こくとうパン	五目ビーフン シークワサーゼリー	もずくスープ	給食で全国めぐり おきなわ県	551 22.4 15.5	86 3.6	こくとうパン さとう ビーフン シークワサーゼリー	ごま油	ぶた肉 とうふ	牛にゅう もずく 	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう しいたけ チンゲンサイ えのきたけ たけのこ		
28	金	ごはん	ししゃものごま&チーズフリッター あげとじゃがいものみそ汁	小松菜と切干大根のおひたし	歯っぴー給食 カルシウムを 強化しています	611 26.3 22.2	84 2.3	ごはん こむぎこ じゃがいも	なたね油 ごま	ししゃも あつあげ みそ	牛にゅう チーズ 	切りほし大根 キャベツ 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ		

食べ物を選ぶ力をつけよう



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Okcal、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。

かこうしょくひん げんざいりよう
加工食品には、原材料やアレルギー物質・保存方法など様々な情報が書かれています。
よく読んで理解し、賢く利用



食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。

