

2月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市立待小学校

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日あたり(kcal)	炭水化物(g)						
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						
					脂質 (g)		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
3	月	ごはん	いわしのかば焼き しめじと小松菜のみそ汁	大根の梅ソースあえ せつぶん豆		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	牛にゆう	大根 にんじん 水菜 白菜 小松菜 しめじ
4	火	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	690 23.2 21.6	109 1.6	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	牛にゆう 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
5	水	マイごはんデー	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	ふるさとの日 (2/7) にちな んだ献立	561 23.7 13.2	92 2.5	ごはん さとう はぶたえもち	ごま	いか 打ち豆 あつあげ	牛にゆう わかめ	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
6	木	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	鯖江和膳	478 21.7 14.3	71 2.0	ごはん 里いも でんぶん		大豆 とり肉 たまご	牛にゆう 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
7	金	ごはん	チキンカレー ふくじんづけ	海そうサラダ	★	563 22.3 13.8	96 2.7	ごはん じゃがいも	カレールウ	とり肉	牛にゆう チーズ わかめ	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
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		607 29.5 25.7	72 3.4	ごはん さとう 里いも		とり肉 さば うすあげ みそ ぶた肉 打ち豆	牛にゆう	ごぼう えだ豆 かぶ きゅうり にんじん えのきたけ 水菜 大根 かぶの葉
11	火	建国記念の日										
12	水	マイごはんデー	肉じゃが いよかん	ごぼうのごまみそあえ	ごぼう講	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	牛にゆう	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん ごぼう 切りぼし大根 いよかん
13	木	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	歯っぴー献立 ししゃも ひとり2本	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	牛にゆう チーズ	切りぼし大根 キャベツ 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ
14	金	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)	牛乳はつき ません	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
17	月	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ 春雨スープ	三色おひたし		578 25.5 22.3	75 2.0	ごはん さとう 春雨	ごま油 ごま	ぶた肉 とり肉 ぶたレバーチップ うすあげ	牛にゆう わかめ	にんにく しょうが 糸こんにやく ほうれんそう にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ
18	火	米粉入りパン	あまず肉だんご クリームシチュー	小松菜とツナの中かサラダ	肉だんご 1〜2年1こ 3〜6年2こ	707 31.6 25.1	97 3.6	米粉入りパン マカロニ じゃがいも	ドレッシング ホワイトルウ	肉だんご ツナ とり肉	牛にゆう	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ とうもろこし
19	水	マイごはんデー	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	561 26.9 15.6	83 1.3	ごはん きりたんぽ		さけ とり肉 もめんどうふ	牛にゆう	大根 ごぼう まいたけ 水菜 にんじん しらたき
20	木	ごはん	イカメンチカツ バナナ	揚げと野菜の中華風煮		647 24.8 22.5	91 1.3	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 ぶた肉	牛にゆう	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 バナナ
21	金	ごはん	大豆のいそ煮 かき玉汁	菜花のおひたし	アイアン献立 6年生 中学校給食体験	522 23.1 16.1	76 2.0	ごはん さとう でんぶん	なたね油	大豆 牛肉 さつまあげ たまご とうふ	牛にゆう ひじき	糸こんにやく にんじん さやいんげん 菜花 白菜 えのきだけ ねぎ
24	月	振替休日										
25	火	コッペパン	フルーツクリームあえ かみかみ小魚	ポトフ		720 26.7 25.0	107 2.8	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	牛にゆう かみかみ小魚	バナナ パイナップル みかん もも いちご 玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ かぶの葉
26	水	マイごはんデー	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 (プレーン味)	牛乳はつきません シュウマイ ひとり2こ	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
27	木	ごはん	ドライカレー ヨーグルト	パインサラダ	★	669 30.4 22.4	95 1.5	ごはん こむぎこ	なたね油 カレールウ ドレッシング	ぶた肉 牛肉 ぶたレバーチップ ひきわり大豆	牛にゆう ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース パイナップル キャベツ ブロッコリー
28	金	ごはん	ぶた肉とくきわかめのきんぴら りんご	さつま汁		595 25.6 17.8	90 3.0	ごはん さとう さつまいも	ごま ごま油	ぶた肉 とり肉 みそ うすあげ	牛にゆう くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにやく 大根 にんじん 白菜 ねぎ りんご

食べ物を選ぶ力をつけよう



原材料名
使用量の多いものから表示されます。

賞味期限
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。

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。

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。

★のついている日は、食器についているよごれをふきとりましょう。

かこうしょくひん げんざいりょう
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、賢く利用していきましょう！



からだ 体によい？

からだ 体に悪い？

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。

