

2月 よていこんだてひょう

令和8年

鯖江市河和田小学校

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のえる食品	
					1日分(kcal)	炭水化物(g)	食品		たんぱく質		無機質	
					ナトリウム(g)	食塩相当量(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
2	月	ごはん	あげシューマイ 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)		661 25.9 21.5	94 2.6	ごはん 里いも さとう	なたね油 ドレッシング	ポークシューマイ 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
3	火	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		588 25.5 20.2	80 2.8	ごはん さとう でんぶん	なたね油	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 カンタケ(しめじ)
4	水	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ はるさめスープ	三色おひたし		563 25.8 20.6	75 2.0	ごはん さとう はるさめ	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 チンゲン菜
5	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		688 26.1 24.8	98 2.7	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
6	金	ごはん	さばのしお焼き つき大根の煮物	わかめのずの物 なしゼリー	ふるさとの日 プラスワン給食	587 25.9 19.6	85 2.8	ごはん さとう なしゼリー	ごま	さば 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
9	月	とりごぼうごはん	あつ焼きたまご ふるさと汁	かぶのあまずづけ		559 26.3 19.2	76 2.4	ごはん さとう 里いも		とり肉 たまご 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
10	火	ごはん	ヒートレスカレー	バナナ		630 15.2 17.2	107 3.2	ごはん じゃがいも さとう	パーム油		牛にゆう	玉ねぎ にんじん トマト にんにく バナナ
11	水	建国記念の日										
12	木	丸パン	ポークメンチカツ サンラータン	キャベツとコーンのサラダ		580 26.9 22.3	74 3.8	丸パン でんぶん	なたね油 ラー油	メンチカツ とうふ たまご とり肉	牛にゆう	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ とうもろこし
13	金	ごはん	ぼだっこ きりたんぼなべ	大根とわかめのサラダ	給食で全国めぐり 秋田県	605 29.5 16.8	88 1.5	ごはん きりたんぼ		さけ ツナ とり肉 もめんどうふ	牛にゆう わかめ	大根 ごぼう まいたけ 水菜 にんじん しらたき
16	月	しうん米ごはん	大豆のいそ煮 かき玉汁	菜花のおひたし	アイアン献立	507 22.1 15.1	76 1.9	しうん米ごはん 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 えのきたけ ねぎ
17	火	ごはん	肉じゃが いよかん	ごぼうのごまみそあえ		595 23.1 14.0	103 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 切り干し大根 いよかん
18	水	ごはん	ししゃものごま&チーズフック 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	577 22.9 18.9	85 2.5	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	切り干し大根 キャベツ 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ
19	木	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		678 29.9 24.2	94 3.5	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
20	金	ごはん	とりのからあげ 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)		601 27.5 21.9	79 2.0	ごはん 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
23	月	天皇誕生日										
24	火	ごはん	とうふとなっとうのセレクト 豚汁	ほうれん草ともやしのごまあえ	セレクトメニュー	525 23.5 15.5	78 2.0	ごはん 里いも	ごま	うすあげ なっとう みそ ぶた肉 とうふ	牛にゆう	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
25	水	ごはん	チキンカレー ふくじんづけ	海そうサラダ		560 21.9 13.3	97 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
26	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	678 24.2 22.1	105 2.8	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
27	金	ごはん	にしんのかんろ煮 のっぺい汁	小松菜のおひたし バナナ	鯖江和膳	531 20.3 11.5	91 1.8	ごはん 里いも でんぶん	ごま油	とり肉 にしん	牛にゆう	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

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。

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!



体によい?

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。

