

給食予定献立表 令和5年10月



福崎町給食共同調理センター



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう 春雨スープ メンチカツ じゃがいものカレーソテー	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 鮭のレモンあんかけ ほうれん草の香味和え	ごはん ぎゅうにゅう マーボー大根 えびしゅうまい 春雨サラダ	コッペパン ぎゅうにゅう マカロニスープ かつおカツ ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 秋野菜カレー ちりめんサラダ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう すまし汁 たまねぎと豚肉の甘辛炒め 三色和え
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> スープベースチキン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> メンチカツ 豚 鶏 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいちあぶら 豆 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> カットベーコン 豚 <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> さけ 鮭 <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> たくあん 麦 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> にんにく/しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ミニあつあげ 豆 <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん 鶏 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> えびしゅうまい 虫 麦 <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> シェルマカロニ 麦 <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ウィンナー 豚 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> かつおカツ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいちあぶら 豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング 虫 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> りんご 梨 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく 麦 梨 <input type="checkbox"/> カレールー甘口 麦 梨 <input type="checkbox"/> カレールー中辛 麦 梨 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ (虫 蟹 イカ) <input type="checkbox"/> 白ごま 虫 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ヨーグルト 乳 ぜ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> かざりかまぼこ <input type="checkbox"/> だいこん/にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ/しお 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> ミニあつあげ 豆 <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆

	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう かきたま汁 さばの味噌煮 切り干大根のささみ和え	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいもときのこのクリーム煮 ささみカツ ドレッシング和え	ごはん ぎゅうにゅう なめこ汁 ハンバーグたまねぎソース ひじきの煮物	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー オムレツ きやべつのツナ和え	もちむぎごはん ぎゅうにゅう つくね汁 じゃがいもコロケ 和風そぼろ	ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 ショウロンポウ 中華ナムル
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> さばのみそに 鯖 豆 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ささみ 鶏 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ウィンナー 豚 <input type="checkbox"/> シチューミックス 麦 乳 豆 鶏 豚 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> ささみフライ 鶏 豆 <input type="checkbox"/> だいちあぶら 豆 <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 青じそドレッシング 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> なめこ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> とりがらハンバーグ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> とりにつく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ハヤシシチュールウ <input type="checkbox"/> 赤ワイン <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> プレーンオムレツ 卵 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ 豆 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ノンフライつくね 鶏 <input type="checkbox"/> とうがん/だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ/しお 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいもコロケ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいちあぶら 豆 <input type="checkbox"/> とりにつく 鶏 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ 豆 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 白ごま 虫 <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> なると <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> スープベースチキン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 虫 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ショウロンポウ 豚 麦 鶏 豆 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめず

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば 豆：大豆 鶏：鶏肉 パ：パナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 苳：もも 芋：やまいも 梨：りんご ぜ：ゼラチン

か：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 パ：パナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 苳：もも 芋：やまいも 梨：りんご ぜ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦

こんだて	19日(木) 食育の日献立	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木) トライやる献立
	コッペパン ぎゅうにゅう もちむぎと大豆のスープ 白身魚フライ カレーサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かぼちやのみそ汁 鶏肉のおろしあんかけ れんこんのきんぴら	ごはん ぎゅうにゅう 中華スープ 豚肉のソースマリネ ツナと海藻のごま和え	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそ汁 魚の香り揚げ もやしと小松菜のささみ和え	ごはん ぎゅうにゅう 大根のすまし汁 すき焼き風煮 カトリngo	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトシチュー 白身魚の香草焼き アーモンドサラダ
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> コッペパン
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう
<input type="checkbox"/> もちむぎ精麦	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> ミートボール
<input type="checkbox"/> ウィンナー	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 青ねぎ	<input type="checkbox"/> 青ねぎ	<input type="checkbox"/> 青ねぎ	<input type="checkbox"/> 青ねぎ	<input type="checkbox"/> 青ねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ
<input type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> にんじん
<input type="checkbox"/> しめじ	<input type="checkbox"/> かぼちや	<input type="checkbox"/> かぼちや	<input type="checkbox"/> かぼちや	<input type="checkbox"/> かぼちや	<input type="checkbox"/> かぼちや	<input type="checkbox"/> エリンギ
<input type="checkbox"/> チンゲンサイ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> トマト
<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> だいず
<input type="checkbox"/> とうにゅう	<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="checkbox"/> サラダあぶら
<input type="checkbox"/> コンソメ	<input type="checkbox"/> グリルチキン	<input type="checkbox"/> グリルチキン	<input type="checkbox"/> グリルチキン	<input type="checkbox"/> グリルチキン	<input type="checkbox"/> グリルチキン	<input type="checkbox"/> サラダあぶら
<input type="checkbox"/> しおこしょう	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> にんにく
<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> しょうが
<input type="checkbox"/> しろみさかなフライ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> ブラウンルウ
<input type="checkbox"/> だいずあぶら	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> コンソメ
<input type="checkbox"/> きやべつ	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ
<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 赤ワイン
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> いんげん	<input type="checkbox"/> いんげん	<input type="checkbox"/> いんげん	<input type="checkbox"/> いんげん	<input type="checkbox"/> いんげん	<input type="checkbox"/> 中濃ソース
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	<input type="checkbox"/> しおこしょう
<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> たらこそうづけ
<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> きやべつ
<input type="checkbox"/> カレーこ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> にんじん
<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> だいず
	<input type="checkbox"/> だし	<input type="checkbox"/> だし	<input type="checkbox"/> だし	<input type="checkbox"/> だし	<input type="checkbox"/> だし	<input type="checkbox"/> さとう
						<input type="checkbox"/> さとう
						<input type="checkbox"/> みりん

こんだて	27日(金)	30日(月)	31日(火) ハロウィン献立
	ごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが だし巻き卵 酢のもの	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 いわしのおかか煮 きんぴらごぼう	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグケチャップソース きやべつのおかか和え しょうちゅう(小中) カップケーキ 小豆(小) パバロア
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう
<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> かぼちや
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ
<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> 青ねぎ	<input type="checkbox"/> 青ねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん
<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> ウィンナー
<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	<input type="checkbox"/> えのきだけ	<input type="checkbox"/> えのきだけ	<input type="checkbox"/> しめじ
<input type="checkbox"/> いんげん	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> コンソメ
<input type="checkbox"/> あつあげ	<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="checkbox"/> しょうゆ
<input type="checkbox"/> けずりぶし	<input type="checkbox"/> いわしのおかか	<input type="checkbox"/> いわしのおかか	<input type="checkbox"/> しおこしょう
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> とりふたハンバーグ
<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ
<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> いんげん	<input type="checkbox"/> いんげん	<input type="checkbox"/> とんかつソース
<input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	<input type="checkbox"/> さとう
<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> みりん
<input type="checkbox"/> だしまきたまご	<input type="checkbox"/> 白ごま	<input type="checkbox"/> 白ごま	<input type="checkbox"/> きやべつ
<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> にんじん
<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> かつおぶし
<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> さとう
<input type="checkbox"/> 白ごま	<input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> しょうゆ
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> みりん
<input type="checkbox"/> しょうゆ			<input type="checkbox"/> 小中)
<input type="checkbox"/> こめず			<input type="checkbox"/> 米粉のカップケーキ
			<input type="checkbox"/> 小豆(小)
			<input type="checkbox"/> パンキンパバロア
			<input type="checkbox"/> 豆

よしょじ バランスの良い食事についてかんがえてみましょう

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選ぶべきかを考えましょう。

栄養バランスを 考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

食品表示を チェックしよう

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

Q. 好ききらいをしないこと が大切なのはなぜ?

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

Q. どうして給食には 毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立つので、積極的に飲んでください。

今日の福崎町産野菜

とうがん・かぼちや さつまいも・だいず

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をとのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 小麦：小麦 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦