

給食予定献立表 令和5年2月



福崎町給食共同調理センター

1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
ごはん	アップルパン	ごはん 小中	節分豆	ごはん	節分豆	ごはん	節分豆	ごはん	節分豆	ごはん	ぎゅうにゅう
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
おでん	ウインナーのスープ煮	豚肉のはりはり汁	豚肉のはりはり汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	中華スープ	中華スープ	麩のすまし汁	麩のすまし汁
鮭の塩焼き	ハンバーグのたまねぎソースかけ	いりこ唐揚げ	いりこ唐揚げ	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ	白身魚フライ	厚揚げのチャンプルー	厚揚げのチャンプルー	鯖の味噌煮	鯖の味噌煮
酢の物	カレーサラダ	たくあんとほうれん草の香味和え	たくあんとほうれん草の香味和え	切干大根の炒め物	切干大根の炒め物	切干大根の炒め物	切干大根の炒め物	三色和え	三色和え	れんこんのきんぴら	れんこんのきんぴら
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	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
□ ごはん	□ コッペパン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん
○ ぎゅうにゅう	△ ドライアップル	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう
△ だいこん	○ ぎゅうにゅう	○ ぶたにく	△ ぶたにく	○ とうふ	○ とうふ	○ とうふ	○ とうふ	△ だいこん	△ だいこん	△ だいこん	△ だいこん
△ にんじん	△ ブロッコリー	○ あぶらあげ	○ あぶらあげ	○ わかめ	○ わかめ	○ わかめ	○ わかめ	△ チンゲンサイ	△ チンゲンサイ	△ チンゲンサイ	△ チンゲンサイ
□ じゃがいも	○ ウインナー	△ にんじん	△ にんじん	△ たまねぎ	△ たまねぎ	△ たまねぎ	△ たまねぎ	○ とりつくね	○ とりつくね	○ とりつくね	○ とりつくね
○ がんもどき	△ たまねぎ	△ みずな	△ みずな	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん/しめじ	△ にんじん/しめじ	△ にんじん/しめじ	△ にんじん/しめじ
△ こんにやく	△ にんじん	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが	ラーメンスープ	ラーメンスープ	ラーメンスープ	ラーメンスープ
○ ウインナー	○ だいず	△ けずりぶし	△ けずりぶし	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ
○ とりにく	□ じゃがいも	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ
○ ちくわ	コンソメ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう
○ しょうが	しおこしょう	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ きゃべつ/にんじん	△ きゃべつ/にんじん	△ きゃべつ/にんじん	△ きゃべつ/にんじん
△ けずりぶし	しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ しょうゆ	△ いんげん	△ いんげん	△ いんげん	△ いんげん
□ さとう	○ ハンバーグ	○ しょうゆ	○ しょうゆ	○ さとう	○ さとう	○ さとう	○ さとう	○ ぶたにく	○ ぶたにく	○ ぶたにく	○ ぶたにく
しょうゆ	△ たまねぎ	○ しょうゆ	○ しょうゆ	○ さとう	○ さとう	○ さとう	○ さとう	○ あつあげ	○ あつあげ	○ あつあげ	○ あつあげ
みりん	△ にんにく	△ たくあん	△ たくあん	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん	○ 赤みそ	○ 赤みそ	○ 赤みそ	○ 赤みそ
りょうりしゅ	□ さとう	△ ほうれんそう	△ ほうれんそう	△ 白ねぎ	△ 白ねぎ	△ 白ねぎ	△ 白ねぎ	□ さとう	□ さとう	□ さとう	□ さとう
○ さけ	みりん	△ もやし	△ もやし	□ 白ごま	□ 白ごま	□ 白ごま	□ 白ごま	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ
しお	りょうりしゅ	□ さとう	□ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	りょうりしゅ	りょうりしゅ	りょうりしゅ	りょうりしゅ
○ わかめ	しょうゆ	□ さとう	□ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ にんにく	△ にんにく	△ にんにく	△ にんにく
△ きゅうり	□ サラダあぶら	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが
△ もやし	△ きゃべつ	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ
□ 白ごま	△ きゅうり	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら
□ さとう	△ にんじん	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう
しょうゆ	□ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう
こめず	しょうゆ	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう
	みりん	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう
	カレーこ	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう	△ さとう

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・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ト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:そば ピ:落花生 鮎:あわび イカ:いか ら:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイフルーツ

牛:牛肉 <:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま ア:アーモンド

※アレルギート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

	17日(金) <small>食育の日 献立</small>	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)
こんだて	もちむぎごはん 福神漬 ぎゅうにゅう カレー 白菜のおかか和え ヨーグルト <small>(町)・福崎町産</small>	ごはん ぎゅうにゅう マーボー大根 ポークしゅうまい 春雨サラダ	ごはん 小中) ミルメーク ぎゅうにゅう 豆腐のみそ汁 さつまいもと大豆の甘辛炒め きやべつの塩昆布和え	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ さんまのみぞれ煮 ひじきの煮物	ごはん ぎゅうにゅう あぶたま丼 きやべつ入り平つくね ツナと海藻のごまサラダ	ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう スープぎょうざ 大学芋 もやしのナムル
	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"/> もちむぎ精麦(町) 大麦 <input type="checkbox"/> ふくしんづけ 豆 麦 <input type="checkbox"/> ギゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん(町) <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> ギゅうにく 牛 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> カレールー(甘口) 麦 リ <input type="checkbox"/> カレールー(中辛) 麦 リ <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"/> はくさい(町) <input type="checkbox"/> こまつな(町) <input type="checkbox"/> にんじん(町) <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ヨーグルト 乳 せ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ギゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ (エビ・蟹イカ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークしゅうまい 豚 麦 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> (小・中学校) <input type="checkbox"/> ミルメーク <input type="checkbox"/> ギゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さんまのみぞれに <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ギゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> きやべつ入り平つくね 鶏 豚 <input type="checkbox"/> まぐるあぶらづけ 豆 <input type="checkbox"/> かいそうミックス <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おかかぶりかけ <input type="checkbox"/> ギゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> スープぎょうざ 麦 豆 豚 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> チキンピジョン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> 黒ごま <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> もやし/にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら 豆	

	28日(火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう 豚汁 ししやも 切りほしだいこん 切干大根のささみ和え 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"/> ギゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ししやも <input type="checkbox"/> きりほしだいこん <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 <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> みりん

## 家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

茶わんや汁わんは持って食べる

食べている途中で話さない

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

### はしのもちかた

うえのはしは、えんぴつをもつようにもつ

ちかくにいるおとなの「おはしめいじん」をおてほんにしましょう。

したのはしは、おやゆびのつけねと、くすりゆびのさきのよこがわにのせる。

つまむ

はさむ

切る

くるむ

混ぜる

### いろいろな使い方ができる はし

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

### 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

### 今月の福崎町産野菜

だいず・きやべつ・こまつな  
だいこん・にんじん・みずな  
はくさい・ほうれんそう

お知らせ

<給食費口座振替日>

2月給食振替日  
2月20日(月)

再振替日  
3月6日(月)

前日までの入金をお願いします

○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 ビ:落花生 鮑:あわび イカ:いか から:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイフルーツ

牛:牛肉 <:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご せ:ゼラチン パ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま ア:アーモンド

※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