

令和4年度 7月こんだて材料表

日 (曜)	3つの食品群			赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 他21品目※
	おもに体をつくるものになる食品			おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品					
	5大栄養素			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
6つの食品群			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜		その他の野菜・果物		
1 (金)	麦ごはん					米・大麦					
	鶏肉のトマトおろしあえ	鶏肉				でんぶん・砂糖	大豆油	トマト	しょうが・たまねぎ きゅうり漬け	酒・しょうゆ・みりん 米酢	鶏肉・大豆
	米麺と野菜のサラダ					米麺・砂糖	なたね油	こまつな・にんじん	きゅうり・キャベツ	米酢・薄口しょうゆ・塩	
	モロヘイヤのみそ汁	豆腐・かつお節	いわし節					モロヘイヤ	えのきたけ 切り干し大根	麦みそ・白こじみそ	大豆
4 (月)	麦ごはん					米・大麦					
	かぼちゃの天ぷら					米粉・でんぶん	大豆油	かぼちゃ		塩	大豆
	とりすき丼の具	鶏肉・かまぼこ				しらたき・中双糖	なたね油		たまねぎ・キャベツ ねぎ	酒・みりん・しょうゆ	鶏肉
	なめこのけんちん汁	油あげ・豆腐 かつお節	いわし節					にんじん	ごぼう・なめこ しいたけ・だいこん ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
5 (火)	麦ごはん					米・大麦					
	油淋鶏	鶏肉				小麦粉・米粉・砂糖 でんぶん	大豆油・ごま油	グリーンねぎ	にんにく・しょうが	こしょう・酒・しょうゆ 米酢	鶏肉・ごま・小麦 大豆
	春雨の中華あえ					はるさめ・砂糖		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	
	ごまキムチ汁	豚肉・かつお節	いわし節			こんにやく	ごま	にんじん	ごぼう・だいこん れんこん・ねぎ はくさいキムチ	酒・みりん 白こじみそ	豚肉・大豆・ごま
6 (水)	米粉ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・米粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	白身魚のカレーパン粉焼き	ナイルパーチ				パン粉	オリーブ油	パセリ		酒・塩・こしょう カレー粉	小麦
	青菜のナッツあえ						アーモンド	こまつな・ほうれんそう にんじん	キャベツ・とうもろこし	しょうゆ	アーモンド
	ベーコンと野菜の クリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム				なたね油	にんじん・赤ピーマン パセリ	たまねぎ・ズッキーニ マッシュルーム・枝豆	スープストック・塩 黒こしょう ホワイトルウ	豚肉・小麦・大豆・乳
7 (木)	はくはん					米					
	星型ハンバーグの おろしだれ	豚肉・鶏肉 大豆たんぱく				砂糖・中双糖 ぶどう糖	豚脂	トマト	たまねぎ・しょうが だいこん・にんにく	塩・香辛料 薄口しょうゆ・みりん	鶏肉・豚肉・大豆
	なすのみそ炒め	豚肉				砂糖・でんぶん	なたね油	甘長ピーマン・にんじん	なす・たまねぎ	豆みそ・しょうゆ・酒	豚肉・大豆
	七草そうめん汁	すけそうだら・かつお節				そうめん・でんぶん 中双糖		にんじん・かぼちゃ みつば	えのきたけ・しいたけ とうがん	塩・薄口しょうゆ	小麦
8 (金)	七草デザート	豆乳	寒天			砂糖・液糖・水あめ			夏みかん・メロン		大豆
	ソフトめん					小麦粉				塩	小麦
	ソナオムレツ	卵・まぐろ水煮				でんぶん・砂糖	なたね油		たまねぎ	塩・穀物酢・こしょう	卵
	ごぼうサラダ					砂糖		にんじん	ごぼう・きゅうり・枝豆 とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	大豆
11 (月)	なす入りミートソース	牛肉・豚肉	チーズ				オリーブ油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ なす・マッシュルーム	ハヤシルウ・ケチャップ ウスターソース デミグラスソース スープストック・塩 こしょう	牛肉・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・乳
	はくはん					米					
	サケのみそマヨネーズ焼き	さけ					ノンエッグマヨネーズ			塩・酒・こしょう 豆みそ	さけ・大豆
12 (火)	五目きんぴら	さつまあげ				こんにやく・三温糖	ごま油・ごま	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	酒・しょうゆ・和風だし みりん	ごま
	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節						にんじん・みつば	だいこん・たけのこ しいたけ・えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	
	麦ごはん					米・大麦					
13 (水)	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉・米粉	大豆油				小麦・大豆
	梅おかかあえ	花かつお				砂糖		にんじん	だいこん・きゅうり キャベツ	塩・みりん 薄口しょうゆ	
	おくらと冬瓜のみそ汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節					オクラ	とうがん・えのきたけ ねぎ	酒・白こじみそ 麦みそ	豚肉・大豆
13 (水)	黒コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉・黒砂糖・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	照り焼きチキン	鶏肉							りんご・しょうが	酒・みりん・しょうゆ	りんご・鶏肉
	ジャーマンポテト	ベーコン							たまねぎ	コンソメ・塩・こしょう	豚肉
	ミネストローネ					マカロニ	オリーブ油	にんじん・トマト かぼちゃ・パセリ	たまねぎ・枝豆 にんにく	スープストック・塩 こしょう	小麦・大豆

※牛乳は、毎日つきます。

日 (曜)	3つの食品群			赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 他21品目※
	おもに体をつくるものになる食品			おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品					
	5大栄養素			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
6つの食品群			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜		その他の野菜・果物		
14 (木)	さくらごはん					米・大麦					しょうゆ・酒
	黒はんぺんフライ	卵白・いわし 魚肉すり身							あおさ	小麦粉・パン粉 でんぶん・砂糖	大豆油・植物油脂
	小松菜とサクラエビの煮びたし	生揚げ							桜えび		ごまつな
	のつべい汁	鶏肉・油あげ・かつお節	昆布							里いも・こんにやく でんぶん	にんじん
15 (金)	静岡お茶プリン	豆乳								砂糖・液糖	抹茶
	麦ごはん(委託)					米・大麦					
	豆腐シューマイ	大豆粉・豆腐 魚肉すり身				小麦粉・砂糖 でんぶん	なたね油 ショートニング				たまねぎ・しょうが
	海藻サラダ								赤とさか・白とさか わかめ・茎わかめ		にんじん
19 (火)	青じそドレッシング										青じそドレッシング
	夏野菜カレー	豚肉・豆乳								なたね油	にんじん・かぼちゃ トマト・赤ピーマン
	麦ごはん					米・大麦					
	けいちゃん風みそ焼き	鶏肉									しょうが・にんにく
20 (水)	きゅうりと じゃがいものサラダ									じゃがいも・砂糖	なたね油
	モロヘイヤと卵の 和風スープ	豆腐・かつお節・卵								でんぶん	モロヘイヤ・みつば
	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング				塩・イースト
	フィッシュフライ	たら・大豆たんぱく				小麦粉・パン粉 コーンスターチ				なたね油・大豆油	塩・こしょう
11 (月)	タルタルソース									タルタルソース	
	キャベツのソテー									なたね油	にんじん
	コーンクリームスープ									牛乳・生クリーム	パセリ
	冷凍南蛮みかん										みかん

※食物アレルギー原因物質(特定原材料 28品目)の表示について

食品表示基準に基づき、28品目の食品について表示してあります。
 義務表示 7品目: えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
 任意表示21品目: あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド

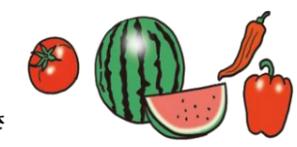
① 給食に関するくわしい食材・分量・栄養価について、給食センターから各学校にお知らせしていますので、必要な方は学校にお問い合わせください。
 ② 以下の調味料について、アレルギー28品目欄に記載していませんが、以下の食品が使われています。
 * しょうゆ(しょうゆ・薄口しょうゆ・白しょうゆ)・・・大豆・小麦
 * みそ(豆みそ・白こじみそ・麦みそ・西京みそ)・・・大豆
 * スープストック・・・大豆・豚肉・鶏肉
 * コンソメ・・・鶏肉・豚肉
 ③ 使用する加工食品等(調味料含む)において、アレルギー原因物質28品目表示の対象外の食材に関して、未表示のものがありません。
 ④ 魚については、えび・かにを捕食している場合があり、それらが混入している可能性があります。また、魚卵を持つ場合があります。

カラフル野菜は健康色!

赤

野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく健康にもよいことがわかってきました。

トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。



紫

なすや赤しそ、ブルーベリーの紫の色素は、アントシアニン。「目にやさしい」といわれる成分です。



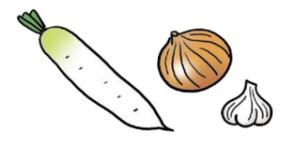
黄

野菜や果物の黄色やだいたい色、そして赤色の色素は総じて、カロテノイドと言い、強い抗酸化作用をもつ。



白

大根の辛み成分には殺菌作用、たまねぎやにんにくにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれる。



★ この表はこんなことに利用してください。

- 食物アレルギー等で食べてはいけない食品があるとき。
- 朝の食事と給食の材料が重ならないようにしたいとき。
- 食品群の分け方を知りたいとき。

★ 給食の食材は、海津市、岐阜県、日本国内で生産・製造されたものを中心に使用しています。

★ 学校給食献立表は、海津市のホームページ<<くらしのガイド>>子育て→小学校・中学校→給食献立表からご覧いただけます。



ちます。



れています。