給食予定献立表　平成２９年４月

福崎町給食共同調理センター

7日(金)

こんだて：ベんとう / きゃべつのみそ汁 / たまねぎのすき焼き風煮 / きゅうりのごま酢和え

		アレルギー物質
□	ベんとう	
△	きゃべつ	
△	にんじん	
○	油揚げ	豆
△	しめじ	
△	青ねぎ	
○	みそ	豆
○	かつお節	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	糸こんにゃく	
△	白ねぎ	
○	牛肉	牛
○	焼き麸	麦
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	かつおだし	
△	きゅうり	
○	乾燥わかめ	
△	にんじん	
□	すりごま	ゴ
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	米酢	

10日（月）

こんだて：ごはん / もやしのスープ / 野菜炒め / おかひじきのおかか和え / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	もやし	
□	じゃがいも	
△	にんじん	
△	青ねぎ	
	コンソメ	鶏　豚
	塩こしょう	
△	きゃべつ	
△	にんじん	
△	いんげん	
○	豚肉	豚
○	ミニ厚揚げ	豆
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	料理酒	
	とりがらだし	鶏
△	おかひじき	
△	えのきたけ	
△	にんじん	
○	かつお節削り	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	かつおだし	

11日（火）

こんだて：ごはん / 新たまねぎのみそ汁 / そぼろ丼の具 / ほうれん草のお浸し / 牛乳

		アレルギー物質
□	ご飯	
○	牛乳	乳
△	新たまねぎ	
△	にんじん	
△	青ねぎ	
□	新じゃがいも	
○	サイコロ豆腐	豆
○	油揚げ	豆
○	かつお節	
○	みそ	豆
△	ささがきごぼう	
△	にんじん	
△	いんげん	
○	冷凍炒り卵	卵
○	鶏ミンチ	鶏
△	おろししょうが	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	料理酒	
	かつおだし汁	
△	ほうれん草	
△	にんじん	
△	しめじ	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	だし汁	

12日（水）

こんだて：もち麦ご飯 / けんちん汁 / さわらの塩焼き / きゃべつのごま和え / 牛乳

		アレルギー物質
□	ご飯	
□	もち麦精麦	大麦
○	牛乳	乳
△	大根	
△	にんじん	
△	青ねぎ	
○	サイコロ豆腐	豆
○	油揚げ	豆
△	ささがきごぼう	
○	かつお節	
○	みそ	豆
○	さわら切り身	
	塩	
△	きゅうり	
△	きゃべつ	
△	にんじん	
□	白ごま	ゴ
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	

13日（木）

こんだて：コッペパン / 春野菜のクリーム煮 / ささみフライ / アーモンドサラダ / 牛乳

		アレルギー物質
□	コッペパン	麦
□	もち麦粉	大麦
○	牛乳	乳
△	新たまねぎ	
△	にんじん	
□	新じゃがいも	
△	スナップえんどう	
△	アスパラ	
○	ウインナースライス	鶏
□	クリームシチューの素	豆 麦 乳 鶏 豚
○	豆乳	豆
○	ささみフライ	豆　麦　鶏
□	揚げ油	
△	きゃべつ	
△	にんじん	
△	コーン	
□	アーモンドスライス	ア
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	

14日(金)

こんだて：ご飯　ふりかけ / 卵スープ / 鮭のフライ / ジャーマンポテト / 牛乳

		アレルギー物質
□	ご飯	
	菜の花ふりかけ	豆 麦 鶏 ゴ 鯖
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	ほうれん草	
○	乾燥わかめ	
○	液卵	卵
△	えのき	
	チキンブイヨン	鶏
	しょうゆ	豆　麦
	料理酒	
○	鮭フライ	豆　麦　鮭
□	揚げ油	
□	新じゃがいも	
△	にんじん	
△	たまねぎ	
○	ベーコン	豚　卵　乳　豆
□	カレー粉	
	コンソメ	鶏　豚
	塩こしょう	

17日(月)

こんだて：ご飯 / もち麦麺汁 / 鶏肉の照り焼き / 小松菜のごま和え / 牛乳

		アレルギー物質
□	ご飯	
○	牛乳	乳
□	半生もち麦麺	麦　大麦
△	にんじん	
△	大根	
○	乾燥わかめ	
△	青ねぎ	
○	サイコロ豆腐	豆
○	かつお節	
○	だし昆布	
○	しょうゆ	豆　麦
	料理酒	
○	鶏肉	鶏
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
□	コーンスターチ	
△	小松菜	
△	もやし	
△	にんじん	
□	白ごま	ゴ
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	だし汁	

18日（火）

こんだて：ご飯 / カレー / 春野菜サラダ / ヨーグルト / 牛乳

		アレルギー物質
□	ご飯	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	じゃがいも	
△	カットトマト水煮	
△	りんご	り
△	おろししょうが	
△	おろしにんにく	
○	牛肉	牛
□	カレールー（甘）	麦　り
□	カレールー（辛）	麦　り
△	きゃべつ	
△	アスパラ	
△	にんじん	
	しそドレッシング	豆　麦
○	ヨーグルト	乳

19日（水）

こんだて：もち麦ご飯 / 若竹汁 / 和風ハンバーグ / 小松菜のお浸し / 牛乳

		アレルギー物質
□	ご飯	
□	もち麦精麦	大麦
○	牛乳	乳
△	大根	
△	たけのこ	
△	にんじん	
○	かまぼこ	
○	サイコロ豆腐	豆
○	乾燥わかめ	
△	青ねぎ	
○	かつお節	
	だし昆布	
	しょうゆ	豆　麦
	料理酒	
○	豆腐チキンハンバーグ	豆　鶏　豚
△	大根おろし	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	だし汁	
△	もやし	
△	小松菜	
△	にんじん	
□	白ごま	ゴ
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	だし汁	

20日(木)

こんだて：アップルパン / ウインナーのスープ煮 / アンサンブルエッグ / ツナとアスパラのスパゲティ / 牛乳

		アレルギー物質
□	３０ｇ　コッペパン	麦
△	ドライアップル１５％	り
○	牛乳	乳
△	きゃべつ	
△	にんじん	
○	サイコロ豆腐	豆
△	コーン	
○	粗挽きカクテルウインナー	鶏　豚
	コンソメ	鶏　豚
	塩こしょう	
○	アンサンブルエッグ	卵　乳　豚　り
△	新たまねぎ	
△	にんじん	
△	アスパラ	
○	ツナ	
□	ツイストマカロニ	麦
△	トマトケチャップ	
△	トマトピューレ	
	赤ワイン	
□	オリーブ油	
	コンソメ	鶏　豚

21日（金）

こんだて：ご飯 / かき玉汁 / いかの天ぷら / にんじんとごぼうのきんぴら / 牛乳

		アレルギー物質
□	ご飯	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	えのき	
○	サイコロ豆腐	豆
△	小松菜	
○	液卵	卵
○	かつお節	
○	だし昆布	
	しょうゆ	豆　麦
	料理酒	
○	いかの天ぷら	麦　イカ
□	揚げ油	
△	ささがきごぼう	
△	にんじん	
□	白ごま	ゴ
○	豚肉	豚
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	だし汁	

24日（月）

こんだて：ご飯 / 新じゃがのうま煮 / 鮭の塩焼き / きゃべつおかか和え / 牛乳

		アレルギー物質
□	ご飯	
○	牛乳	乳
□	新じゃがいも	
△	新たまねぎ	
△	にんじん	
△	いんげん	
△	しめじ	
○	牛肉	牛
○	かつお節	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	だし汁	
○	鮭	鮭
△	塩	
△	きゃべつ	
△	にんじん	
○	油揚げ	豆
○	鰹破片けずり	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	だし汁	

○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。

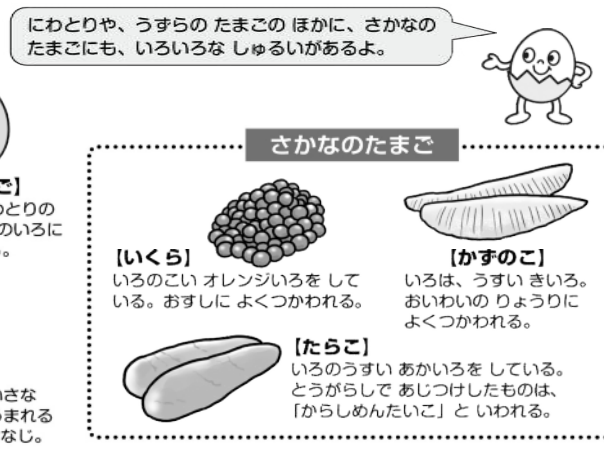
※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※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：そば　ピ：落花生　鮑：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-
牛：牛肉　く：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　バ：バナナ　カシ：カシューナッツ　ゴ：ごま

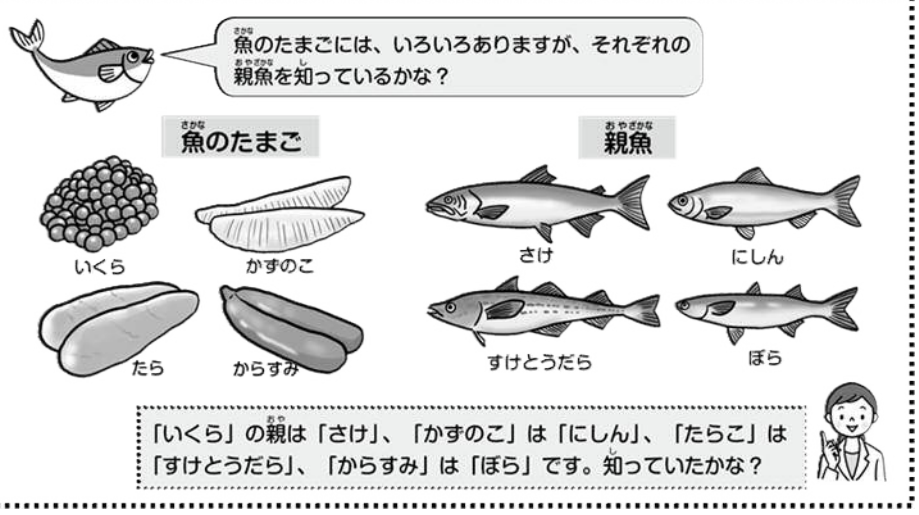
※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。　ア：アーモンド　大麦：大麦・もち麦

こんだて	25日（火）		26日（水）		27日（木）		28日（金）		土曜給食			お知らせ
	ご飯 **豆腐のすまし汁** **さくらしゅうまい** **新たまねぎの卵とじ** **牛乳**		**もち麦ご飯** **ぎょうざスープ** **白身魚のチリソース和え** **中華サラダ** **牛乳**		**バーガーパン** **パスタスープ** **ハンバーグ** **ごぼうサラダ** **中学校のみ　スライスチーズ** **牛乳**		**ご飯** **ハヤシシチュー** **プレーンオムレツ** **ミックスフルーツ** **牛乳**					**＜給食費口座振替日＞** **4月　5日　（水）** **4月　20日　（木）** **前日までの入金を** **お願いします。**
		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	□ ご飯 ○ 牛乳 乳 △ 大根 △ にんじん △ 青ねぎ ○ サイコロ豆腐 豆 ○ かつお節 ○ だし昆布 しょうゆ 豆　麦 料理酒 塩 ○ さくらしゅうまい 豆　麦　豚　卵　エビ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ コーン ○ 液卵 卵 ○ かまぼこ □ 砂糖 しょうゆ 豆　麦 みりん だし汁		□ ご飯 □ もち麦精麦 大麦 ○ 牛乳 乳 △ たまねぎ △ にんじん △ 青ねぎ △ しめじ □/○ スープぎょうざ 豆　麦　豚 チキンブイヨン 鶏 しょうゆ 豆　麦 塩こしょう 料理酒 ○ ほき角切り □ でんぷん □ 揚げ油 △ おろししょうが □ 砂糖 米酢 ケチャップ 料理酒 △ きゅうり △ にんじん △ コーン △ もやし □ ごま油 ゴ 塩／しょうゆ 豆　麦 □ 砂糖 みりん		□ バーガーパン 麦 □ もち麦粉 大麦 ○ 牛乳 乳 △ 新たまねぎ △ にんじん △ カットトマト水煮 ○ ベーコン 豚　卵　乳　豆 □ オリーブ油 △ おろしにんにく □ じゃがいも □ ペンネ 麦 コンソメ 鶏　豚 塩こしょう ○ チキンハンバーグ 豆　鶏　豚 ケチャップ とんかつソース リ □ 砂糖 △ ささがきごぼう △ きゅうり △ にんじん △ コーン □ ノンエッグマヨネーズ 豆 中学校のみ ○ スライスチーズ 乳		□ ご飯 ○ 牛乳 乳 △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ マッシュルーム ○ 豚肉 豚 □ ハヤシフレーク 豆 麦 鶏 豚 ゴ リ △ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン ○ プレーンオムレツ 卵　豆　麦 △ みかんシロップ漬け オレ △ パインシロップ漬け △ 黄桃ダイス もも		8日 15日 22日	ランチパック（卵） カットりんご チキンソーセージ おにぎり（鮭） バナナ 型抜きチーズ ランチパック（ジャムマーガリン） カットりんご ヨーグルト	麦　卵　乳　豆 り 鶏 豆　鮭 バ 乳 麦　乳　豆 り 乳	**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。こちらも合わせてご覧ください。**

「たまご」いろいろ♪



親は、だれかな？



卵のサイズのちがいは？

卵のサイズは、重さによりＬＬ、Ｌ、Ｍ、ＭＳ、Ｓ、ＳＳの6種類に分類されています。お店では、ＭやＬサイズをよく見かけますが、Ｍは58g以上64g未満、Ｌは64g以上70g未満と定められています。

見た目にも、大きさのちがいは明らかですが、じつは、このちがいのほとんどは、白身の量だといいます。黄身の大きさはそれほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多いそうです。

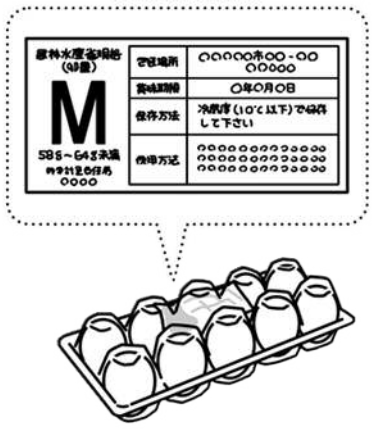
卵の黄身・白身のどちらにも、血や筋肉など体をつくってくれる「たんぱく質」が、多くふくまれています。

卵の賞味期限とは

卵の賞味期限は、卵を「生で食べられる」期限を示したものです。だから、賞味期限が過ぎたらすぐに食べられなくなるのではありません。賞味期限を過ぎたものは生では食べずに、できるだけ早いうちに加熱調理をすれば、まだ食べられるということです。ただし加熱は、卵黄も卵白も十分に行いましょう。

卵のパックには原則として表示書が内封され、賞味期限のほかにも、保存方法や使用方法なども記されています。きちんと目を通して安全に扱いましょう。

表示書の例



○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：そば　ピ：落花生　鮑：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：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　バ：バナナ　カシ：カシューナッツ　ゴ：ごま