



[ 献立予定表 3月 ]

(A)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)						
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		たんぱく質 (g)						
					1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂							
	ごはん									こめ							
12	いわしのおかか煮				いわし	かつおぶし				さとう てんぷん		614	730				
日	野菜のドレッシングあえ						にんじん	こまつな	キャベツ		野菜いっぱい ドレッシング	27.2	32.0				
(木)	豚汁				ぶたにく	あつあげ	にんじん		しょうが	だいこん	ねぎ	さといも					
	牛乳			○													
	ごはん									こめ							
13	オムレツのトマトソース			○	たまご				たまねぎ	さとう てんぷん	あぶら	だいずあぶら	571	685			
日	野菜のカレーソテー				ベーコン		ピーマン	にんじん	キャベツ	もやし		あぶら	21.6	26.1			
(金)	ジュリアンスープ				どりにく		にんじん	パセリ	だいこん	たまねぎ							
	牛乳			○													
	ごはん									こめ							
16	しいらの磯辺揚げ				しいら	あおのり				てんぷん	こめこ	あげあぶら	578	686			
日	コールスローサラダ						にんじん		キャベツ	きゅうり	どうもろこし	コールスロー ドレッシング	28.8	33.6			
(月)	とうふのすまし汁				とうふ	かまぼこ	にんじん		たまねぎ	ねぎ							
	牛乳			○													
	ごはん									こめ							
17	ポークしゅうまい			○	ぶたにく				たまねぎ	しょうが	パンこ	てんぷん	さとう	こむぎこ	みずあめ	715	881
日	マーボー豆腐				とうふ	ぶたにく	にんじん		しょうが	にんにく	さとう	てんぷん	あぶら	ごまあぶら	31.5	39.2	
(火)	小松菜とコーンのソテー				ベーコン		こまつな		どうもろこし								
	牛乳			○													
	ごはん									こめ							
18	納豆(たれ付き)				なっとう								617	739			
日	肉じゃが				ぶたにく		にんじん	いんげん	たまねぎ	こんにゃく	じゃがいも	さとう	あぶら	26.9	31.9		
(水)	キャベツの梅昆布あえ						しおこんぶ		きゅうり	キャベツ	うめぼし	さとう	ごまあぶら				
	牛乳			○													
	ごはん									こめ							
19	いわしのカリカリ焼き				いわし				しょうが		じゃがいも	こめこ	てんぷん	さとう	みずあめ	625	778
日	高野豆腐のすき焼き風煮				ぶたにく	ごおりとうふ	にんじん		たまねぎ	ねぎ	こんにゃく	さとう		27.6	34.4		
(木)	ビーフン野菜炒め						にんじん		たまねぎ	キャベツ	ビーフン	あぶら					
	牛乳			○													
	ごはん									こめ							
23	さばのみぞれ煮				さば				だいこん		さとう	てんぷん	586	672			
日	打ち豆入りひじきの炒め煮				うちまめ	さつまあげ	ひじき	にんじん	いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	29.1	31.9			
(月)	ごぼう汁				どりにく	あつあげ	にんじん		だいこん	ごぼう	ねぎ	てんぷん					
	牛乳			○					たまねぎ								
	うずまきパン(小学校)			○							パン						
24	ごはん(中学校)										こめ		662	741			
日	ハンバーグ照焼ソース				ぶたにく	どりにく	だいず	たんぱく	たまねぎ	しょうが	さとう	てんぷん	じゃがいも	ラード	だいずあぶら	25.6	27.1
(火)	青のりポテト						あおのり				じゃがいも						
	まめ豆ふくいのスープ				ベーコン	うちまめ	いんげん	まめ	だいず								
	牛乳			○													

◎今月の主な平均栄養価 熱量 640kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.0g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 2.2g (小)  
 熱量 769kcal たんぱく質 32.2g 脂質 23.1g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 2.7g (中)

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物質の都合により献立を変更する場合があります。  
 ■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。 ■「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦)は表示しません。  
 ■加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。