[献立予定表 3月]

(A)　　福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン 小麦	卵	乳	材料の名前と働き 主に体の組織を作る食品群(赤) 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群(黄) 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
2日(月)	麦ごはん								こめ むぎ		699 23.8	820 27.7
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ		
	青菜のごま油炒め				ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ		ごまあぶら ごま		
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)				
	ひなあられ					かんてん			もちごめ さとう でんぷん			
	牛乳			○		牛乳						
3日(火)	ごはん								こめ		684 25.9	812 30.2
	ポークコロッケ	○			ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら		
	鶏肉と大根のうま煮				とりにく さつまあげ		にんじん いんげん	しょうが こんにゃく だいこん	さといも さとう			
	ほうれん草のお浸し						ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん はくさい	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
4日(水)	ごはん								こめ		643 26.0	775 31.4
	鶏肉のハニーマスタード焼き				とりにく				さとう ハニーマスタード			
	野菜のソテー				ベーコン		にんじん	エリンギ キャベツ たまねぎ		あぶら		
	豆乳コーンシチュー				とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ			
	牛乳			○		牛乳						
5日(木)	ビビンバ ごはん								こめ		585 26.6	683 30.8
	ビビンバ 肉炒め				ぎゅうにく			しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま		
	ビビンバ ナムル						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
	中華スープ				ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ にら	もやし たまねぎ				
	ミルメーク								さとう			
	牛乳			○		牛乳						
6日(金)	古代米ごはん お祝い給食								こめ こだいまい		739 29.2	886 35.3
	鶏肉のから揚げ				とりにく				でんぷん	あげあぶら		
	れんこんの甘辛炒め				ベーコン		にんじん	れんこん	さとう	ごま あぶら		
	油揚げのみそ汁				あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	いちごのジュレ							いちごかじゅう クランベリーかじゅう	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
9日(月)	ごはん								こめ		631 30.5	745 35.5
	しいらのコロコロ揚げ				しいら				でんぷん さとう	あげあぶら		
	五目きんぴら				さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら		
	春雨スープ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ	はるさめ			
	牛乳			○		牛乳						
10日(火)	ごはん(小学校)								こめ		612 21.7	867 30.5
	うずまきパン(中学校)	○							パン			
	ドライカレー				ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	カレールウ		
	大根のサラダ						にんじん	だいこん もやし		和風ドレッシング ごま		
	コンソメスープ				ベーコン			たまねぎ とうもろこし キャベツ				
	牛乳			○		牛乳						
11日(水)	あげごはん ふるさと給食				あぶらあげ				こめ さとう		676 31.4	801 37.1
	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ でんぷん	あげあぶら		
	青菜とちくわのおかか炒め				ちくわ かつおぶし		こまつな	もやし		ごまあぶら		
	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも でんぷん			
	牛乳			○		牛乳						