

[献立予定表 3月]

(B) 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) たんぱく質 (g) | |
|----|---|-------|-------|---|-----------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-----|
| | | 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) | | 小学校 | 中学校 |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | | | 魚・肉・卵・大豆 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・麺 いも・砂糖 | 油脂 | | |
| 2 | ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 野菜のソテー 豆乳コーンシチュー ひなあられ 牛乳 | | | | | どりにく | | にんじん | エリンギ キャベツ たまねぎ | こめ さとう ハニーマスタード あぶら | 680 | 812 |
| 3 | うずまきパン(小学校) ごはん(中学校) ハンバーグ照焼ソース 青のりボテト まめ豆ふくいのスープ 牛乳 | ○ | | | | | | | | パン こめ さとう てんぷん じゃがいも じゃがいも | 662 | 741 |
| 4 | 麦ごはん カレーシチュー 青菜のごま油炒め フルーツミックス 牛乳 | | | | | ぶたにく | にんじん | たまねぎ しょうが | こめ おぎ じゃがいも | 662 | 783 | |
| 5 | 古代米ごはん 鶏肉のから揚げ れんごんの甘辛炒め 油揚げのみそ汁 いちごのジュレ 牛乳 | | お祝い給食 | | | ぶたにく | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく | こめ こだいまい てんぷん | 739 | 886 | |
| 6 | ビビンバ 中華スープ ミルク 牛乳 | | | | | ぶたにく | ごまつな にんじん | キャベツ | あぶら ごまあぶら ごま | 585 | 683 | |
| 9 | ごはん オムレツのトマトソース 野菜のカレーソテー ジュリアンスープ 牛乳 | | | | | ぶたにく | にんじん | しょうが にんにく | こめ さとう てんぷん あぶら だいずあぶら | 571 | 685 | |
| 10 | ごはん ポークしゅうまい マーボー豆腐 小松菜とコーンのソテー 牛乳 | ○ | | | | ぶたにく | にんじん | たまねぎ しょうが | こめ パンこ てんぷん さとう こむぎこ みずあめ | 715 | 881 | |
| 11 | 納豆(たれ付き) 肉じゃが キャベツの梅昆布あえ 牛乳 | | | | | なっとう | にんじん いんげん | たまねぎ こんばんやく | こめ じゃがいも さとう あぶら | 617 | 739 | |

[献立予定表 3月]

(B) 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 | 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 | | |
| 12 日 (木) | ごはん | | | 菌ツビー給食 | | | | | | | |
| | 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 | あぶら | 625 | 778 |
| | 高野豆腐のすきやき風煮 | | | ぶたにく こおりどうふ | | にんじん | たまねぎ ねぎ こんにやく | さとう | | 27.6 | 34.4 |
| | 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 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | |
| 13 日 (金) | ごはん | | | | | | | こめ | | | |
| | しいらのコロコロ揚げ | | | しいら | | | | てんぷん さとう | あげあぶら | 631 | 745 |
| | 五目きんぴら | | | さつまあげ | | にんじん いんげん | ごぼうこんにやく | さとう | ごま あぶら | 30.5 | 35.5 |
| | 春雨スープ | | | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ ねぎ たけのこ | ほろさめ | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | |
| 16 日 (月) | ごはん | | | | | | | こめ | | | |
| | さばのみぞれ煮 | | | さば | | | だいこん | さとう てんぷん | | 586 | 672 |
| | 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 | こんにやく | さとう | あぶら | 29.1 | 31.9 |
| | 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 たまねぎ | てんぷん | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | |
| 17 日 (火) | ごはん(小学校) | | | | | | | こめ | | | |
| | うずまきパン(中学校) | ○ | | | | | | パン | | 612 | 867 |
| | ドライカレー | | | きゅうにくぶたにく | | にんじん | たまねぎ | さとう | カレールウ | 21.7 | 30.5 |
| | 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 どうもろこし キャベツ | | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | |
| 18 日 (水) | あげごはん | | | ふるさと給食 | | あぶらあげ | | こめ さとう | | | |
| | ぶりミンチカレーフライ | ○ | | ぶり | | | | パンこ てんぷん | あげあぶら | 676 | 801 |
| | 青菜とちくわのおかか炒め | | | ちくわ かつおぶし | | ごまつな | もやし | | ごまあぶら | 31.4 | 37.1 |
| | のっぺい汁 | | | どりにく | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ こんにやく | さといも てんぷん | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | |
| 19 日 (木) | ごはん | | | 鉄たっぶり給食 | | | | こめ | | | |
| | 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 |
| | 野菜のドレッシングあえ | | | | | にんじん ごまつな | キャベツ | | 野菜いっぱい ドレッシング | 27.2 | 32.0 |
| | 豚汁 | | | ぶたにく あつあげ みそ | | にんじん | しょうが だいこん ねぎ | さといも | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | |
| 23 日 (月) | ごはん | | | | | | | こめ | | | |
| | しいらの磯辺揚げ | | | しいら | あおりのり | | | てんぷん こめこ | あげあぶら | 578 | 686 |
| | 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 |
| | 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 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | |
| 24 日 (火) | ごはん | | | | | | | こめ | | | |
| | ポークコロッケ | ○ | | ぶたにく | | | たまねぎ | じゃがいも てんぷん さとう こむぎこ パンこ | あげあぶら | 684 | 812 |
| | 鶏肉と大根のうま煮 | | | どりにく さつまあげ | | にんじん いんげん | しょうがこんにやく だいこん | さといも さとう | | 25.9 | 30.2 |
| | 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 | | | | | | |

◎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確認ください。