

[献立予定表 2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	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 日 (月)	ごはん				節分・鉄たつぷり給食								
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう	でんぶん			
	れんこんのごまサラダ					れんじん	れんこん きゅうり とうもろこし			すりごま ノンエッグマヨネーズ	636	751	
	豚汁				ぶたにく みそ	れんじん	しょうが ほくさい だいこん ねぎ		さとう	いも	27.6	31.9	
	節分豆 牛乳			○	だいず								
3 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン				
	ごはん(中学校)								こめ				
	ウインナーのケチャップソース				とりにく				さとう	でんぶん みずあめ	627	727	
	ベーコンポテト				ベーコン	パセリ			じゃがいも		26.8	28.2	
	白菜スープ 牛乳			○	ぶたにく どうふ	れんじん	ほくさい ねぎ			ごまあぶら			
4 日 (水)	薄揚げのみそそば								こめ				
	薄揚げのみそそば				とりにく あぶらあげ みそ			えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	626	749	
	小松菜のすまし汁				かまぼこ	ごまつな れんじん	たまねぎ しめじ				27.0	31.5	
	フルーツミックス						おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)						
	牛乳			○									
5 日 (木)	ごはん				ふるさとの日給食								
	焼きそば				そば					あぶら	599	709	
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	れんじん チンゲンサイ	キャベツ うめぼし		ごまあぶら	26.5	30.7	
	ぼっかけ汁				あつあげ	れんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ						
	牛乳			○									
6 日 (金)	ソースカツ丼	○			ぶたにく だいずこ				こめ				
	ソースカツ								パン	でんぶん さとう	626	742	
	ウインナーと野菜の炒め物				カットウインナー	れんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	あげあぶら	20.6	24.7	
	中華スープ				ベーコン	れんじん にら	ほくさい たまねぎ						
	牛乳			○									
9 日 (月)	ごはん				歯ッピ給食・省塩給食								
	きびなごのかりかり焼き				きびなご			しょうが	でんぶん さとう みずあめ	あぶら	583	699	
	切干しのチャプチェ				ぶたにく	れんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん		さとう	あぶら ごまあぶら	25.6	30.5	
	豆腐の五目中華煮				とりにく どうふ	れんじん	ほくさい もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが		さとう	でんぶん	あぶら		
	牛乳			○									
10 日 (火)	ごはん												
	はんぺんの磯辺揚げ	○			はんぺん	あおのり			こおぎこ	あげあぶら	668	842	
	野菜のカレー炒め				ベーコン	れんじん	たまねぎ キャベツ			あぶら	26.1	32.8	
	高野豆腐の煮物				ごおりどうふ とりにく	れんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく たけのこ		さとう	あぶら			
	牛乳			○									
12 日 (木)	ごはん				地場産プラスワン給食								
	さわらの南蛮漬				さわら	れんじん	たまねぎ		でんぶん さとう	あげあぶら			
	ディノケールの炒め物				ベーコン	ディノケール	キャベツ どうもろこし			あぶら	631	747	
	わかめスープ				どうふ	わかめ	れんじん	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ			23.6	27.5	
	なしゼリー 牛乳			○	かんてん			なし	さとう				
13 日 (金)	ごはん												
	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	616	745	
	キャベツのおかか炒め				ちくわ あぶらあげ かつおぶし	れんじん	キャベツ			ごまあぶら	26.3	32.0	
	ジュリアンスープ				ベーコン	れんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ						
	牛乳			○									

今月は、福井県産の特別栽培米「いちほまれ」を使用します。
ほどよい粘りと上品な甘みがあり、環境に配慮して育てられたお米です。

[献立予定表 2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	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			
16	ごはん												
日	ふるさとコロケ	○			ぶたにく		こまつな	たまねぎ		こめ			
(月)	うららのサラダ						ほうれんそう	にんじん	もやし				
	鶏肉と大根のうま煮				どりにく		にんじん	いんげん	だいこん	こんにゃく	たけのこ	しょうが	しいたけ
	牛乳			○		牛乳							
17	ごはん(小学校)									こめ			
日	プラスコッペパン(中学校)	○								パン			
(火)	ハンバーグのケチャップソース				ぶたにく	どりにく			たまねぎ	でんぶん	さとう	じゃがいも	ラード
	豆乳米粉ポタージュ				だいず	たんぱく		にんじん	たまねぎ				
	大根の和風サラダ				どりにく	どうにゅう		ほうれんそう	にんじん	だいこん			野菜いっぱい
	牛乳			○		牛乳							ドレッシング
18	ごはん									こめ			
日	トマトミートオムレツ			○	たまご	どりにく	トマトピューレー	たまねぎ		でんぶん			あぶら
(水)	厚揚げと野菜のみそ炒め				ぶたにく	あつあげ	みそ	にんじん	チンゲンサイ	たけのこ	さとう		あぶら
	のっぺい汁				かまぼこ			にんじん		ごぼう	こんにゃく	ねぎ	
	牛乳			○		牛乳							
19	麦ごはん									こめ	むぎ		
日	カレーシチュー				ぶたにく			にんじん		しょうが	にんにく	たまねぎ	じゃがいも
(木)	コールスローサラダ							にんじん		キャベツ	どうもろこし		コールスロー
	福神漬							しそ		だいこん	なす	きゅうり	しょうが
	牛乳			○		牛乳							れんこん
20	ごはん									こめ			
日	肉炒め				ぶたにく					しょうが	にんにく		さとう
(金)	ナムル							ほうれんそう	にんじん	もやし			ごま
	ビーフンスープ					ベーコン		にんじん	にら	たまねぎ	はくさい		ピーマン
	牛乳			○		牛乳							
24	ごはん									こめ			
日	たらのマリアナソース				たら					さとう	でんぶん		ごま
(火)	れんこんのソテー				ベーコン			にんじん	チンゲンサイ	れんこん			あぶら
	田舎汁				あつあげ	みそ		にんじん		はくさい	かぶ	ねぎ	
	牛乳			○		牛乳							
25	ごはん									こめ			
日	マーボー厚揚げ				あつあげ	ぶたにく	みそ	にんじん		にんにく	しょうが	ねぎ	でんぶん
(水)	春雨の中華あえ									たまねぎ	たけのこ		さとう
	かみかみ煮干し							にぼし		もやし	きゅうり	どうもろこし	はるさめ
	牛乳			○		牛乳							ごま
26	わかめごはん									こめ			
日	大豆入り肉じゃが				だいず	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
(木)	肉団子			○	どりにく	だいず	たんぱく			たまねぎ			さとう
	小松菜のお浸し							こまつな	にんじん	もやし			パン
	牛乳			○		牛乳							でんぶん
27	ごはん									こめ			
日	鶏肉の塩だれから揚げ				どりにく					にんにく	しょうが	ねぎ	でんぶん
(金)	打ち豆と油揚げ入りひじき煮				あぶら	あげ	うちまめ	ひじき	にんじん	いんげん	こんにゃく		さとう
	ミネストローネ風みそ汁				カット	ワインナー	みそ	にんじん	かぼちゃ	たまねぎ	キャベツ		あぶら
	牛乳			○		牛乳			トマト				

◎今月の主な平均栄養価 熱量 624kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.1g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 2.2g (小)
 熱量 752kcal たんぱく質 29.7g 脂質 23.4g 炭水化物 110.9g 食塩相当量 2.8g (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。