

[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)		たんぱく質 (g)	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			
3 日 (月)	ごはん				菌ツピー給食				こめ				
	焼きししゃも				ししゃも					あぶら	603	772	
	野菜のカレーソテー				ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら	26.4	31.4	
	高野豆腐の煮物				こおり豆腐 とりにく		にんじん 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			○		牛乳							
4 日 (火)	ごはん								こめ				
	さわらのコロコロ揚げ				さわら				でんぶん さとう	あげあぶら	621	767	
	小松菜のおかか炒め				かつおぶし		ごまつな にんじん	もやし		ごまあぶら	30.1	35.8	
	福井のめぐみ汁				うちまめ あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ まいたけ ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
5 日 (水)	ごはん								こめ				
	焼きちくわのたれかけ				ちくわ				さとう でんぶん	あぶら	507	628	
	野菜のソテー						にんじん ビーマン	エリンギ キャベツ		あぶら	20.6	23.9	
	たまねぎスープ						にんじん	だいこん たまねぎ もやし					
	牛乳			○		牛乳							
6 日 (木)	ごはん								こめ				
	厚焼きたまご			○	たまご				さとう でんぶん	あぶら	596	736	
	海藻サラダ					わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら あぶら	22.7	26.8	
	里芋のみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ	さといも				
	牛乳			○		牛乳							
7 日 (金)	ごはん				ふるさとの日給食				こめ				
	焼き鯖				さば						561	699	
	うららの野菜サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし		うららドレッシング	25.9	31.1	
	のっぺい汁				とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん				
	牛乳			○		牛乳							
10 日 (月)	ごはん								こめ				
	ハンバーグケチャップソースかけ				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ラード だいずあぶら	651	830	
	米粉のクリームスープ			○		チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こめこ	バター なまクリーム	24.1	26.2	
	フルーツミックス							みかん (かん) パイナップル (かん)					
	牛乳			○		牛乳							
12 日 (水)	ごはん								こめ				
	おさかなミンチカツ			○	ぶり			キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら 揚げあぶら	595	753	
	変わりきんぴら				ぶたにく	くきわかめ	いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら ごま	22.6	27.5	
	すまし汁				とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
13 日 (木)	ごはん								こめ				
	鶏肉のマーマレードソースかけ				とりにく			いよかん なつみかん ゆず	さとう 水あめ でんぶん	あぶら	576	725	
	マッシュポテト								じゃがいも		28.1	34.9	
	冬野菜のコンソメスープ				ぶたにく		にんじん	かぶ はくさい たまねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
14 日 (金)	ごはん								こめ				
	福井豚米粉ぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく しょうが	こめこ でんぶん さとう	あげあぶら ラード	685	858	
	はんぺんとれんこんの炒めもの				ぎつまあげ		にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら	26.6	32.4	
	マーボー豆腐				とうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら			
	牛乳			○		牛乳							
17 日 (月)	ごはん				鉄たつぷり給食				こめ				
	いわしの梅煮				いわし			ばいにく	さとう でんぶん		648	808	
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん とうもろこし		ごま ノンエッグマヨネーズ	27.2	33.3	
	呉汁				とうふ あぶらあげ だいずこ みそ		にんじん	ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							

[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)		たんぱく質 (g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
					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			
18日 (火)	(小) ごはん (中) コッペパン ウインナー 野菜のケチャップ炒め 鶏肉と大根のスープ煮 牛乳	○								こめ パン 水あめ さとう でんぷん さとう		575	738
19日 (水)	ソースカツ丼 きゅうり漬 豆腐のみそ汁 牛乳								こめ じゃがいも こめこ でんぷん さとう さとう	あげあぶら ごま	583	725	
20日 (木)	麦ごはん カレーシチュー キャベツとピーマンのソテー 大豆と煮干の甘からめ 牛乳								こめ むぎ じゃがいも にんにく ピーマン キャベツ どうもろこし さとう	カレールー	596	741	
21日 (金)	ごはん しいらの磯辺から揚げ もやしを煮びたし 豆腐の五目煮 牛乳								こめ でんぷん こめこ さとう さとう	あげあぶら ごまあぶら あぶら	630	785	
25日 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ こんぶの炒め煮 豚汁 牛乳								こめ でんぷん さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ごまあぶら	618	764	
26日 (水)	ごはん きびなごカリカリ焼き 野菜のごま油炒め みそスープ 牛乳								こめ しょうが でんぷん こめこ 水あめ さとう	あげあぶら ごまあぶら	510	644	
27日 (木)	ごはん 里芋コロッケ キャベツの梅昆布和え 鶏肉と大根の旨煮 牛乳	○							こめ たまねぎ さとう じゃがいも まとう	あぶら あげあぶら ごまあぶら あぶら	612	777	
28日 (金)	ピビンバ 肉炒め ナムル 春雨スープ 水ようかん スイートポテト 牛乳								こめ しょうが にんにく さとう さとう 水あめ さとう さつまいも こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	633	764	

◎今月の主な平均栄養価	熱量 600 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 90.3 g	食塩相当量 2.2 g	(小)
	熱量 751 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 118.1 g	食塩相当量 2.7 g	(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。
- 物資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。