

[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	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)	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									こめ				
	野菜ボールのいそべ揚げ	○			さかなすりみ	あおのり	にんじん	ごぼう	でんぶん さとう	あぶら あげあぶら	618	803		
	肉じゃが				ふたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		25.2	30.6		
	ごまあえ						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま				
	牛乳			○		牛乳								
4 日 (火)	プラスコッペパン (小)	○								パン				
	ごはん (中)									こめ	580	702		
	豚肉のジンジャーソース				ふたにく			しょうが たまねぎ	さとう でんぶん		26.7	28.4		
	野菜たっぷりスープ				ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも					
	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし		あぶら				
牛乳			○		牛乳									
5 日 (水)	五目寿司				ふるさと給食			こおり豆腐	ひじき	かんぴょう	こめ さとう			
	ふくい名水サーモンの塩焼き							さけ				545	700	
	白菜の煮びたし							あぶらあげ	にんじん	はくさい もやし		28.5	36.4	
	わかめのすまし汁							かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			
	羽二重餅										もちこめ みずあめ さとう			
牛乳			○		牛乳									
6 日 (木)	カレーライス										こめ			
	キャベツとコーンのソテー				ふたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	しょうが じゃがいも	カレールー		621	767	
	フルーツミックス				ベーコン		にんじん		キャベツ どうもろこし		あぶら	20.5	24.0	
	牛乳			○		牛乳			おうとう (缶) みかん (缶) パイナップル (缶)					
	ごはん										こめ こだいまい			
7 日 (金)	古代米ごはん				お祝い給食						こめ こだいまい			
	鶏肉のから揚げ							とりにく			でんぶん	あげあぶら	667	817
	青菜のごま油炒め								ごまつな にんじん	キャベツ にんにく		26.6	31.3	
	油揚げのみそ汁							あぶらあげ どうふ みそ	にんじん	たまねぎ ねぎ				
	お祝いデザート							どうにゅうクリーム		いちご	さとう みずあめ			
牛乳			○		牛乳									
10 日 (月)	ごはん										こめ			
	ポークしゅうまい	○			ふたにく				たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん みずあめ さとう こむぎこ		616	785	
	豆腐の五目煮				だいずたんぱく		にんじん		たまねぎ ほししいたけ たけのこ こんにゃく	さとう でんぶん		24.9	30.7	
	春雨の中華サラダ				ふたにく どうふ				キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			
	牛乳			○		牛乳								
11 日 (火)	ごはん										こめ			
	たらのポテトフライ										じゃがいも こめこ	あげあぶら	547	686
	野菜サラダ							にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング		19.9	23.5
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん		だいこん たまねぎ はくさい					
	牛乳			○		牛乳								
12 日 (水)	ごはん										こめ			
	さわらの甘酢あんかけ										さとう でんぶん	あげあぶら	639	796
	切干しとじゃがいもの煮物							さわら	にんじん いんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		26.2	31.5
	野菜の炒め物							あつあげ	にんじん	もやし キャベツ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳								
13 日 (木)	麦ごはん				鉄たっぶり給食						こめ むぎ			
	大豆と緑のルビーのトマトシチュー				ふたにく だいず		にんじん		しょうが にんにく	じゃがいも さとう	ハヤシルウ		595	739
	もやしと小松菜のソテー				ベーコン		にんじん		たまねぎ		あぶら	24.9	29.8	
	味噌汁							にぼし			さとう			
	牛乳			○		牛乳								
14 日 (金)	ごはん										こめ			
	ししゃものカリカリ焼き							ししゃも			こめこ でんぶん じゃがいも	あぶら	540	708
	根菜きんぴら				ふたにく		にんじん		れんこん ごぼう	さとう	あぶら ごま	19.9	25.3	
	小松菜のすまし汁				かまぼこ		ごまつな にんじん		しめじ たまねぎ					
	牛乳			○		牛乳								

[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	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		
17	ツナそぼろ丼 ごはん ツナそぼろ				まぐろ			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	612	762
日	じゃがいものみそ汁				あつあげ みそ	にんじん	ねぎ たまねぎ だいこん	じゃがいも			25.6	30.3
(月)	小松菜の炒め物					こまつな にんじん	もやし しめじ			あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
18	ごはん(小) 菌ツピー給食								こめ			
日	プラスコッペパン(中)		○						パン			
(火)	ハンバーグ照り焼きソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら ラード だいずあぶら	712	950
	ごぼうサラダ					にんじん	ごぼう キャベツ	じゃがいも		ごまドレッシング	24.8	35.2
	米粉のポタージュ				とりにく とうにゆう	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも こめこ				
	牛乳			○		牛乳						
19	ごはん				とりにく			しょうが にんにく こんにゃく	さとう		554	689
日	鶏肉のさっぱり煮							さとう				
(水)	ほうれん草のおひたし					ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう			26.7	31.7
	いろいろお豆のスープ				ベーコン うちまめ だいず てぼうまめ きんとまめ	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ にんにく					
	牛乳			○		牛乳						
20	春分の日											
(木)												
21	ごはん				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ でんぶん	ラード あげあぶら	696	892
日	メンチカツ				とりにく あつあげ	にんじん	しょうが だいこん こんにゃく	さとう でんぶん			26.3	32.5
(金)	大根のそぼろ煮						きゅうり もやし	さとう		ごま ごまあぶら		
	もやしときゅうりのあえ物											
	牛乳			○		牛乳						
24	ごはん				さば			こめ			586	732
日	焼き鯖											
(月)	切干しの和風ドレッシングあえ					こまつな にんじん	きりぼしだいこん			青じそドレッシング	27.7	33.1
	豚汁				ぶたにく みそ	にんじん	しょうが ねぎ はくさい だいこん	じゃがいも				
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 609kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.5g 炭水化物 93.3g 食塩相当量 2.0g (小)
 熱量 769kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.4g 炭水化物 122.2g 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。