

令和3年 1月 献立予定表

美山学校給食センター

| 日 曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 1食分(kcal) たんぱく質(g) <small>その他の食べ物</small> |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------|---|
| | | 1群 (主にたんぱく質) | 2群 (主に無機質) | 3群 (主にビタミンA) | 4群 (主にビタミンC) | 5群 (主に炭水化物) | 6群 (主に脂質) | |
| 5日 (火) | 麦ご飯 ハンバーグのおろしソースかけ (ハンバーグ) ツナとキャベツのソテー(ツナ) 春雨スープ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 まぐろ | 牛乳 | にんじん | だいこん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ | ご飯 麦 パン粉 でん粉 砂糖 春雨 | 油 米油 ごま油 | 887 31.3 |
| 6日 (水) | ご飯 さわらの塩焼き 筑前煮 つば漬け 牛乳 | さわら 鶏肉 ちくわ 【小麦 大豆】 | 牛乳 | にんじん いんげん | 乾しいたけ だいこん たけのこ だいこん 【小麦 大豆】 | ご飯 砂糖 | 油 | 756 32.7 こんにやく |
| 7日 (木) | 菜飯 厚焼き卵 紅白なます もち入りみそ汁(もち) 牛乳 | かつお節 卵 【乳 小麦 大豆】 油揚げ みそ | 牛乳 | ひろしまな だいこんば きょうな にんじん ねぎ | だいこん かぶ はくさい | ご飯 でん粉 砂糖 もち米 | 大豆油 ごま | 815 27.2 |
| 8日 (金)  | 麦ご飯 たらのフリッター 高野豆腐のすき焼き風煮 ごま昆布 牛乳 | たら おきあみ 豚肉 凍り豆腐 油揚げ | あおさ 昆布 寒天 【小麦 大豆】 牛乳 | にんじん | たまねぎ ねぎ ひらたけ | ご飯 麦 小麦粉 でん粉 米粉 砂糖 水あめ | 大豆油 油 ごま | 926 32.6 こんにやく |
| 11日 (月) | 成人の日 | | | | | | | |
| 12日 (火) | カレーライス (ご飯 カレーシチュー しめじのソテー りんご 牛乳) | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ りんご | ご飯 じゃがいも | カレールウ 【小麦 りんご】 油 | 828 22.8 |
| 13日 (水) | 麦ご飯 ちくわの照り煮 プリプリ中華炒め(トウバンジャン) 野菜スープ 牛乳 | ちくわ 【小麦 大豆】 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | たけのこ しょうが にんにく 乾しいたけ もやし たまねぎ ねぎ | ご飯 麦 砂糖 でん粉 | ごま油 油 | 772 32.7 こんにやく |
| 14日 (木) | ご飯 鶏肉の唐揚げ 五目きんぴら みそ汁 牛乳 | 鶏肉 さつまあげ 【小麦 大豆】 豆腐 みそ | 牛乳 | いんげん にんじん ねぎ | ごぼう はくさい えのきたけ | ご飯 でん粉 砂糖 | 油 | 821 37.4 こんにやく |
| 15日 (金)  | 古代米ご飯 飛魚フライ もやしとにらの炒め物 ふるさと汁 牛乳 | とびうお ベーコン 油揚げ | 牛乳 | にら にんじん ねぎ | もやし はくさい えのきたけ まいたけ ごぼう | ご飯 古代米 パン粉 でん粉 | 油 | 776 27.2 |
| | 古代米ご飯 里芋コロック もやしとにらの炒め物 ふるさと汁 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 油揚げ | 牛乳 | にら にんじん ねぎ | もやし はくさい えのきたけ まいたけ ごぼう | ご飯 古代米 さといも 砂糖 小麦粉 パン粉 | 油 | 804 23.6 |

はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。

練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

給食の『油』は、菜種油を使用しています。

ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

ドレッシング、調味料等の成分

| | | |
|------------|----------------|--|
| 13日 (水) | トウバンジャン | 唐辛子 食塩 みそ 酸味料 |
| 20日 (水) | 納豆のたれ | しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 |
| 25日 (月) | チリソース | トマトケチャップ トマトピューレ たまねぎ ねぎ 砂糖 トマトペースト 発酵調味料 ごま油 大豆油 菜種油 にんにく しょうが ラード 豆板醤 しょうゆ 食塩 がらスープ調味料 増粘剤(加工でん粉) 酸味料 香辛料抽出物 |
| 27日 (水) | 1食和風たまねぎドレッシング | 醸造酢 しょうゆ 砂糖類 大豆油 たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤 かつお節エキス 香味食用油 香辛料抽出物 |

今月の主な平均栄養価

| エネルギー | たん白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| 805Kcal | 31.4g | 20.6g | 119.6g | 2.8g |

福井県の食材を使っています。

今月は・・・あきさかり 麦 古代米 大豆 納豆 飛魚フライ 里芋コロック 赤ガレイの唐揚げ 豆腐 若狭牛 です。



| 日曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) <small>【その他の食べ物】</small> |
|---|--|-----------------------------|---------------|-------------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|---|
| | | 1群 (主にたんぱく質) | 2群 (主に無機質) | 3群 (主にビタミンA) | 4群 (主にビタミンC) | 5群 (主に炭水化物) | 6群 (主に脂質) | |
| 18日 (月) | ホットドック コッペパン ウインナー ケチャップ ゆでキャベツ かぶと白菜のスープ煮 牛乳 | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ はくさい かぶ たまねぎ | パン【乳】 でん粉 砂糖 粉あめ じゃがいも | ラード 油 | 858 32.5 |
| 19日 (火) | 麦ご飯 焼き鮭 じゃがいもと鶏肉の煮物 ひじきの炒め煮 牛乳 | さけ 鶏肉 油揚げ | ひじき 牛乳 | いんげん にんじん | たまねぎ | ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | 812 35.1 <small>こんにゃく</small> |
| 20日 (水) | ご飯 納豆(納豆のたれ) おでん(がんもどき) 小松菜の炒め物 牛乳 | 納豆 ちくわ 【小麦 大豆】 豆腐 | こんぶ 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん キャベツ | ご飯 納豆のたれ 【小麦 大豆 さば】 でん粉 | 油 ごま油 | 733 28.8 <small>こんにゃく</small> |
| 21日 (木) | ご飯 鶏肉のトマト煮 野菜のポトフ みかん 牛乳 | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | トマト(缶) にんじん | たまねぎ はくさい だいこん みかん | ご飯 砂糖 じゃがいも | 油 | 745 30.1 |
| 22日 (金) <small>天神講に ちなんだ給食</small> | ご飯 赤ガレイの唐揚げ ほうれん草の煮浸し 豚汁 牛乳 | かれい 豚肉 みそ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん ねぎ | だいこん はくさい しょうが | ご飯 でん粉 さといも | 油 | 699 30.2 |
| 25日 (月) <small>東京オリンピック・ パラリンピック 応援給食 【南北アメリカ大】</small> | コッペパン チリコンカルネ(チリソース) ロクロ りんご 牛乳 | 豚肉 大豆 | 牛乳 | にんじん ねぎ | にんにく たまねぎ とうもろこし りんご | パン【乳】 砂糖 さつまいも | 油 チリソース 【小麦 大豆】 豚 鶏 ごま | 856 33.4 |
| 26日 (火) | ご飯 とうもろこししゅうまい マーボー豆腐 キャベツのボン酢炒め 牛乳 | 魚すり身 豆腐 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ | ご飯 パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉 | ラード 油 | 859 31.2 |
| 27日 (水) | 麦ご飯 さばのみそ煮 ゆで野菜 和風たまねぎドレッシング のっぺい汁 牛乳 | さば みそ かまぼこ 【小麦 大豆】 | 牛乳 | みずな にんじん ねぎ | しょうが もやし とうもろこし だいこん 乾しいたけ | ご飯 麦 砂糖 さといも でん粉 | 和風たまねぎ ドレッシング 【小麦 大豆】 | 787 30.9 <small>こんにゃく</small> |
| 28日 (木) | ご飯 焼きししゃも 若狭牛のすき焼き風煮 小松菜のソテー 牛乳 | ししゃも 牛肉 凍り豆腐 | 牛乳 | にんじん こまつな ねぎ | たまねぎ えのきたけ キャベツ | ご飯 砂糖 | 油 | 788 35.9 <small>こんにゃく</small> |
| 29日 (金) | ソフト麺和風カレーソースかけ ソフト麺 和風カレーソース キャベツのソテー かみかみじゃこ豆 牛乳 | 豚肉 油揚げ 大豆 | 煮干し 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし カーボロネロ | ソフト麺 砂糖 | カレールウ 【小麦 りんご】 油 | 763 32.8 |

□ はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。

練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

給食の『油』は、菜種油を使用しています。

ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

新型コロナウイルス感染症予防対策として、給食時間(配膳や食事)における感染リスクを減らすため、通常の献立よりも分けやすいものを中心とした献立に変更しています。ご理解いただきますようお願いいたします。