

令和4年 2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) その他の食べ物 |
|---|--|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------|---|--|--|----------------------------------|
| | | 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) | |
| 1日 (火) | ①ご飯 ②鶏肉のチリソース煮 ③春雨スープ ④パイナップル ⑤牛乳 | ②鶏肉 | ⑤牛乳 | ③にんじん | ②しょうが にんにく たまねぎ ③たけのこ もやし ④パイナップル(缶) ③ねぎ | ①ご飯 ②砂糖 でん粉 ③春雨 | ②油 ③ごま油 | 734 28.5 |
| 2日 (水) <small>節分にちなんだ給食 鉄たっぷり給食の日</small> | ①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ほうれん草と切干し大根の和風サラダ (●減塩和風ドレッシング) ④豚汁 ⑤節分豆 ⑥牛乳 | ②いわし 【小麦 大豆】 ④豚肉 みそ ⑤大豆 | ⑥牛乳 | ③ほうれん草 ③④にんじん | ②梅肉 ③切干しだいこん ④はくさい しょうが ひらたけ ④ねぎ | ①ご飯 ②でん粉 砂糖 ④さといも | ●減塩和風ドレッシング | 777 32.4 |
| 3日 (木) | ①ご飯 ②厚焼き卵 ③大根と豚肉の旨煮 ④白菜の煮浸し ⑤牛乳 | ②卵 ③豚肉 | ⑤牛乳 | ③④にんじん ③いんげん | ③だいこん しょうが ④はくさい | ①ご飯 ②でん粉【小麦】 ②③砂糖 | ②大豆油 ③油 | 764 30.3 ③こんにゃく |
| 4日 (金) | ①ご飯 ②高野豆腐のすき焼き風煮 ③れんこんサラダ (●コールスロードレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳 | ②豚肉 凍り豆腐 | ④煮干し ⑤牛乳 | ②③にんじん | ②たまねぎ えのきだけ ③キャベツ れんこん ②ねぎ | ①ご飯 ②砂糖 | ②油 ●コールスロードレッシング | 762 27.0 ②こんにゃく |
| 7日 (月) | ①コッペパン ②ハッシュドポークシチュー ③ポテトチーズ煮 ④りんご ⑤牛乳 | ②豚肉 | ③チーズ ⑤牛乳 | ②にんじん トマト(缶) トマトピューレー ③パセリ | ②たまねぎ ひらたけ にんにく ④りんご | ①パン【乳】 ③じゃがいも | ②油 ハヤシルウ【小麦 ごま】 | 852 31.7 |
| 8日 (火) <small>ふるさとの日 給食</small> | ソースぶりミンチカツ丼 〔 ①ご飯 ②ぶりミンチカツ ③ソース 〕 ④カーボロネロサラダ (●うららのドレッシング) ⑤打ち豆汁 ⑥さつまいもクリーム大福 ⑦牛乳 | ②ぶり しいら ⑤打ち豆 みそ | ⑦牛乳 | ④カーボロネロ (黒キャベツ) ⑤にんじん | ④キャベツ とうもろこし ⑤だいこん えのきだけ ⑤ねぎ | ①ご飯 ②パン粉 ②⑥でん粉 ③⑥砂糖 ⑤じゃがいも ⑥さつまいも 白あんもち粉 | ●うららのドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 ②油 ⑥ホイップクリーム 【乳 大豆】 | 847 28.6 |
| 9日 (水) | ①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③小煮しめ ④煮浸し ⑤牛乳 | ②鯖 みそ ③油揚げ | ③昆布 ⑤牛乳 | ③④にんじん | ②しょうが ③だいこん ④はくさい | ①ご飯 ②③砂糖 ③さといも | | 850 33.9 ③こんにゃく |
| 10日 (木) | ソフト麺冬野菜カレーソースかけ 〔 ①ソフト麺 ②冬野菜カレーソース 〕 ③大豆とさつまいもの揚げ煮 ④ミニトマト ⑤牛乳 | ②豚肉 ③大豆 | ⑤牛乳 | ②にんじん ④ミニトマト | ②たまねぎ だいこん しょうが にんにく | ①ソフト麺 ③さつまいも でん粉 砂糖 | ②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】 | 810 29.2 |
| 11日 (金) | 建国記念の日 | | | | | | | |

※ □ はその他の食べ物です。 ※ [] は、アレルギーです。
※ 練り製品には、調味料の中に麩・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。

◎福井県の食材を使っています。

今月は・・・米(いちほまれ) 麦 大豆 打ち豆 豆腐 納豆 ぶりミンチカツ
さつまいもクリーム大福 きゅうり漬け めぎす さごし うららのドレッシング 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 | | 1食分 (kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物 |
|--|---|---|-------------------------|-------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | | 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) | |
| 14日 (月) | ①コッペパン ②煮込みハンバーグ(●ハンバーグ) ③茹でキャベツ ④洋風スープ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳 | ●鶏肉 豚肉 | ⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥牛乳 | ④にんじん | ●④たまねぎ ③キャベツ ④越前みずな はくさい セロリ | ①パン【乳】 ②⑤砂糖 ●①パン粉 でん粉 ⑤寒天 | | 838 34.8 |
| 15日 (火) | ①ご飯 ②大豆のいそ煮 ③青菜のごま油炒め ④にゅうめん汁 ⑤牛乳 | ②大豆 豚肉 凍り豆腐 ③ベーコン ④かまぼこ 【小麦 大豆】 | ②ひじき ⑤牛乳 | ②④にんじん ②いんげん ③小松菜 | ④えのきたけ たまねぎ ④ねぎ | ①ご飯 ②砂糖 ④そうめん | ②油 ③ごま油 | 711 26.7 |
| 16日 (水) | ①麦入りわかめご飯 ②鶏肉のからあげ ③じゃがいもとツナの煮物(●ツナ) ④みかん ⑤牛乳 | ②鶏肉 ●まぐろ | ①わかめ ⑤牛乳 | ③にんじん いんげん | ③たまねぎ ④みかん | ①ごはん 麦 ①③砂糖 ②でん粉 ③じゃがいも | ②油 ●米油 | 937 37.8 |
| 17日 (木)  | ①ご飯 ②小あげの含め煮 ③ごま和え ④ふるさと根菜汁 ⑤牛乳 | ②厚揚げ ④みそ | ⑤牛乳 | ③小松菜 ④にんじん みつば | ③もやし ④こぼろ だいこん はくさい まいたけ | ①ご飯 ②③砂糖 | ③ごま | 712 25.8 |
| 18日 (金) | ①ご飯 ②ごぼうのとりみそ炒め ③ブロッコリー ④すまし汁 ⑤納豆(●たれ) ⑥牛乳 | ②鶏肉 みそ ④豆腐 湯葉 ⑤大豆 | ⑥牛乳 | ②④にんじん ③ブロッコリー | ②ごぼう しょうが ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ | ①ご飯 ②油 砂糖 ●たれ 【小麦 大豆 鯖】 | | 766 30.7 ②こんにゃく |
| 21日 (月) | ①コッペパン ②ウインナー入り野菜ソテー(●ウインナー) ③スープパゲッティ ④りんご ⑤牛乳 | ③●鶏肉 | ③⑤牛乳 | ③にんじん チンゲンサイ | ②しめじ キャベツ ③たまねぎ ④りんご | ①パン【乳】 ●水あめ 砂糖 でん粉 ③スパゲッティ | ②③油 ③クリームポタージュの素 【小麦 乳 大豆 豚肉】 | 837 30.5 |
| 22日 (火) | ①麦ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③みそ汁 ④でこぼん ⑤牛乳 | ②豚肉 ③厚揚げ みそ | ③わかめ ⑤牛乳 | ③にんじん | ②たまねぎ しょうが にんにく ③だいこん ④でこぼん ③ねぎ | ①ご飯 麦 | ②油 | 740 27.6 |
| 23日 (水) | 天皇誕生日 | | | | | | | |
| 24日 (木) | ①ご飯 ②めぎすのからあげ ③大根のそぼろ煮 ④きゅうり漬け ⑤牛乳 | ②めぎす ③豚肉 | ⑤牛乳 | ③にんじん いんげん | ③だいこん しょうが ④きゅうり なす | ①ご飯 ②③でん粉 ③砂糖 | ②③油 ④ごま 【小麦 大豆】 | 809 30.7 ③こんにゃく |
| 25日 (金)  | ①ご飯 ②とうもろこししょうまい ③豆腐の五目煮 ④野菜とじゃこの炒めもの ⑤牛乳 | ②魚すり身 ②③豆腐 ③豚肉 | ④ちりめんじゃこ ⑤牛乳 | ③にんじん ④小松菜 | ②とうもろこし ②③たまねぎ ③もやし たけのこ 乾しいたけ しょうが ④キャベツ ③ねぎ | ①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ ②③砂糖 でん粉 | ②ラード ③ごま油 ③④油 | 841 32.1 |
| 28日 (月) | ①うずまきパン ②さごしのセザミケチャップソースからめ ③かぶとキャベツのスープ煮 ④フルーツミックス ⑤牛乳 | ②さごし ③ベーコン | ⑤牛乳 | ③かぶの葉 にんじん | ③かぶ キャベツ たまねぎ ④みかん(缶) パインアップル(缶) | ①パン【乳】 ①②砂糖 ②でん粉 ③じゃがいも | ②ごま 油 | 918 34.6 ④ナタデココ |

※ はその他の食べ物です。 ※ [] は、アレルギーです。
 ※ 練り製品には、調味料の中に鯖・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。

◎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 |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| 806Kcal | 30.8g | 20.9g | 119.9g | 3.0g |

◎ドレッシング、調味料等の成分

| | | |
|------------|--------------|---|
| 2日 (水) | 減塩和風ドレッシング | 食用食物油脂(菜種油) たまねぎ 糖類(砂糖・水あめ) たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのことエキス しょうが 増粘剤 |
| 4日 (金) | コールスロードレッシング | 食用植物油脂(菜種油) 醸造酢 糖類(砂糖 水あめ) 食塩 果汁(レモン パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム 加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料 水 |
| 8日 (火) | うららのドレッシング | しょうゆ 砂糖 醸造酢 食用ごま油 梅干し らっきょう酢漬 |
| 18日 (金) | 納豆のたれ | しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 |
| 21日 (月) | クリームポタージュの素 | 小麦粉 ホエイパウダー パーム油 菜種油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たんぱく加水分解物【大豆】 全粉乳 野菜パウダー(玉ねぎ かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤 調味料 香辛料抽出物 着色料 |