



令和4年 3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食当り(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)	ソフト麺ミートソースかけ ①ソフト麺 ②ミートソース ③ミニきなこ揚げパン ④野菜ソテー ⑤牛乳	②豚肉 ③きな粉	⑤牛乳	②にんじん トマトピューレー ④ほうれんそう	②しょうが にんにく たまねぎ ④とうもろこし キャベツ	①ソフト麺 ③パン 【乳 卵 大豆】 砂糖	②③④油 ②ハヤシルウ 【小麦 ごま】	921 33.0
2日 (水) ひなまつり 給食	①春の五目寿司(●炒り卵) ②焼き鮭 ③白菜の煮浸し ④かぶのみそ汁 ⑤ひなあられ ⑥牛乳	①凍り豆腐 ●卵 ②さけ ④みそ	①ひじき ⑤寒天 ⑥牛乳	①③④にんじん ④ねぎ	①かんぴょう ③はくさい ④かぶ たまねぎ	①ご飯 ①●⑤砂糖 ④ふ ⑤もち米 【小麦 大豆】	●大豆油	798 38.8
3日 (木)	ピビンバ ①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④わかめスープ ⑤牛乳	②豚肉 ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④ねぎ	②③しょうが にんにく ③もやし ④はくさい たまねぎ	①ご飯 麦 ②③砂糖	②③ごま ごま油 ②油	740 29.7
4日 (金)	①ご飯 ②野菜ボールのごま衣揚げ (●野菜ボール) ③茎わかめのきんぴら ④豚汁 ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ④豚肉 みそ	③茎わかめ ⑤牛乳	●③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	●こぼろ ③たけのこ ④だいこん たまねぎ しょうが	①ご飯 ②小麦粉 ●③でん粉 ●③砂糖 ④さつまいも	②③油 ②ごま	810 28.7 ③こんにゃく
7日 (月)	①コッパン ②鶏肉のから揚げ ③ジュリアンスープ ④フルーツミックス ⑤ミルク ⑥牛乳	②鶏肉 ③豚肉	⑥牛乳	③にんじん パセリ	③だいこん たまねぎ ひらたけ ④みかん(缶) ハインアップル(缶)	①パン【乳】 ②でん粉 ⑤砂糖	②油	812 39.0
8日 (火)	カレーライス ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③越前水菜と豆のサラダ (●コールスロードレッシング) ④福神漬 ⑤牛乳	②豚肉 ③大豆 金時豆 手亡豆	⑤牛乳	②にんじん ③越前水菜 ④しその葉	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ 枝豆 ④だいこん きゅうり なす れんこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖 【小麦 大豆】	②油 カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロー ドレッシング	855 26.4
9日 (水) 卒業 お祝い 給食	①赤飯 ②めぎすのから揚げ ③れんこんのきんぴら ④みそ汁 ⑤お祝いゼリー ⑥牛乳	①あずき ②めぎす ④豆腐 みそ	⑥牛乳	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	③れんこん ④えのきたけ はくさい ⑤レモン果汁	①ご飯 もち米 ②でん粉 ③砂糖 ⑤水あめ はちみつ	①ごま ②③油	830 26.2
10日 (木)	①ご飯 ②肉団子 ③しめじのさっと煮 ④野菜の中華スープ ⑤牛乳	②豚肉 鶏肉 【小麦 大豆】 ④ベーコン	⑤牛乳	③④にんじん ③こまつな ④チンゲンサイ	②たまねぎ ③ひらたけ ④たけのこ もやし キャベツ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 砂糖	②ラード ④ごま油	727 26.3
11日 (金)	給食はありません							

* [] はその他の食べ物です。【 】 はアレルゲンです。

* 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。

* ソフト麺製造工場では、そばを含む食品を製造しています。

* 給食の油は、菜種油を使用しています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

8日(火)	コールスロードレッシング	菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 ハインアップル果汁 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤 乳化剤 香辛料抽出物 香料
16日(水)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【さば】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
17日(木)	1食中華ごまドレッシング	醸造酢 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 食塩 ごま にんにく ねぎ オイスターソース 豆板醤 たん白加水分解物 野菜エキス チキンエキス かつお節エキス でん粉 酵母エキス 酒精 調味料 増粘剤 香辛料抽出物

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		17kcal 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コッパン ②ウインナーとキャベツのソテー (●ウインナー) ③ミネストローネスープ ④でこぼん ⑤牛乳	●③鶏肉 ③白いんげん豆	⑤牛乳	②ピーマン ③にんじん トマト(缶)	②キャベツ とうもろこし ③たまねぎ セロリ にんにく ④でこぼん	①パン【乳】 ●砂糖 水あめ でん粉 ③マカロニ じゃがいも	②③油	722 27.0
15日 (火)	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③お浸し ④かきたま汁 ⑤牛乳	②さば みそ ④豆腐 卵	⑤牛乳	③ほうれんそう ④にんじん	②しょうが ③もやし ④乾しいたけ たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④でん粉		782 32.8
16日 (水)	①ご飯 ②納豆(●納豆のたれ) ③おでん(■がんとどき) ④青菜のじゃこ炒め ⑤牛乳	②納豆 ③ちくわ 【小麦 大豆】 ■豆腐	③こんぶ ④ちりめんじゃこ ⑤牛乳	③■④にんじん ④こまつな	③だいこん	①ご飯 ●納豆のたれ 【小麦 大豆 さば】 ③里いも ■でん粉	■④油	751 29.9 ③こんにゃく
17日 (木) 鉄たっぶり 給食の日	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③中華サラダ ④中華ごまドレッシング ⑤味付け煮干し ⑥牛乳	②豚肉 豆腐 みそ	⑤煮干し ⑥牛乳	②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ しょうが にんにく ②ねぎ	①ご飯 麦 ②⑤砂糖 ②でん粉 ③春雨	②油 ④中華ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま 鶏 豚 セラチン】	818 30.9
18日 (金) ふるさと 給食の日	①ご飯 ②飛び魚フライ ③まめ豆ふくいのスープ ④りんご ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②飛び魚 ③鶏肉 発芽大豆 打ち豆	⑤のり【小麦 大豆】 ⑥牛乳	③にんじん こまつな	③はくさい たまねぎ にんにく ④りんご	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ⑤砂糖	②油 ⑤ごま	747 25.1
21日 (月)	春分の日							
22日 (火)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ④厚揚げ みそ	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん	②梅肉 ④たまねぎ ひらたけ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	③油	736 29.1 ③こんにゃく
23日 (水)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③鶏肉とじゃがいもの煮物 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②卵【小麦】 ③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④にら	③たまねぎ ④もやし	①ご飯 ②③砂糖 ②でん粉 ③じゃがいも	②大豆油 ③④油	811 31.5 ③こんにゃく
24日 (木)	①ご飯 ②鶏肉の香味ソース炒め ③野菜のスープ煮 ④パインアップル ⑤牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	③にんじん	②③たまねぎ ②しょうが レモン果汁 ③だいこん キャベツ ④パインアップル(缶) ②ねぎ	①ご飯 ③じゃがいも	②油	748 27.9

* [] はその他の食べ物です。【 】はアレルギーです。

*ソフト麺製造工場では、そばを含む食品を製造しています。

*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・セ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。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	784kcal	30.0g	19.2g	118.8g	2.9g

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 豆腐 飛び魚フライ めぎすのから揚げ 納豆 です。

