

令和6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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ
		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 (木) 節分にちなん 鉄たっぶり 給食の日	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③小松菜とはんぺんの煮浸し ④野菜のみそ汁 ⑤節分豆 ⑥牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④みそ ⑤大豆	⑥牛乳	③こまつな ③④にんじん	②梅肉 ④かぶ はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖 ④さといも		684 29.3
2日 (金)	①ご飯 ②高野豆腐のすきやき風煮 ③キャベツのごま油炒め ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	②③にんじん	②はくさい たまねぎ ③キャベツ ④きゅうり なす ②ねぎ	①ご飯 ②ふ 砂糖	②油 ③ごま油 ④ごま 【小麦 大豆】	666 24.4 ②こんにやく
5日 (月)	①コッペパン ②ウインナー ③キャベツときのこのソテー ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	②鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③④にんじん ④パセリ	③キャベツ ひらたけ ④だいこん たまねぎ はくさい	①パン 【乳 大豆】 ②粉あめ でん粉 砂糖	②ラード ③油	784 28.6
6日 (火) 歯(は)っぴー 給食の日	①ご飯 ②焼きししゃも ③れんこんのきんぴら ④すまし汁 ⑤牛乳	②ししゃも ③豚肉	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな ④ねぎ	③れんこん ④たまねぎ えのきたけ	①ご飯 ③砂糖 ④ふ	③油 ごま	671 29.2 ③こんにやく
7日 (水) ふるさとの日	ソースチキンカツ丼 ①麦ご飯 ②チキンカツ(●ソース) ③キャベツの炒め物 ④打ち豆汁 ⑤羽二重もち ⑥牛乳	②鶏肉 ④打ち豆 みそ	⑥牛乳	④にんじん	③キャベツ もやし ④たまねぎ はくさい ④ねぎ	①ご飯 麦 ②パン粉【大豆】 でん粉 ●⑤砂糖 ④さつまいも ⑤もち米 水あめ【大豆】	②③油	815 30.8
8日 (木)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③大豆と里芋の旨煮 ④茎わかめのきんぴら ⑤牛乳	②納豆 ③豚肉 厚揚げ	④茎わかめ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③乾しいたけ だいこん しょうが ④たけのこ	①ご飯 ●たれ 【小麦 大豆 鯖】 ③さといも ③④砂糖	③油 ④ごま ごま油	755 30.2 ④こんにやく
9日 (金) キューピー ふるさと 給食の日	油揚げのそぼろ丼 ①ご飯 ②油揚げのそぼろ炒め ③さつまいもと大豆の揚げ煮 ④彩り野菜のすまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 油揚げ みそ ③大豆	⑤牛乳	④にんじん	②④たまねぎ ④まいたけ はくさい 越前水菜	①ご飯 ②③砂糖 ②③④でん粉 ③さつまいも ④ふ	②ごま ごま油 ③油	862 31.7

* 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。

*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

*給食の「油」は菜種油を使用しています。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎福井県の食材を使っています。 今月は . . .

米(いちほまれ) 麦 打ち豆 豆腐 チキンカツ 羽二重餅 納豆 いちごクリーム大福 米粉 大豆粉 です。



◎ドレッシング、調味料等の成分

8日 (木)	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
14日 (水)	減塩和風ドレッシング	食用植物油(菜種油) 糖類(砂糖、水あめ) たまねぎ たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 かつお節エキス にんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス 赤ピーマン きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム) ブルーン
22日 (木)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油(菜種油 大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム)
26日 (月)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 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
	749Kcal	28.9g	21.5g	115.9g	3.0g

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) その他の食べ
		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)	
12日 (月)	振替休日							
13日 (火)	①麦ご飯 ②とうもろこししょうまい ③ホイコーロー ④春雨スープ ⑤牛乳	②魚すり身 豆腐 ③豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん	②とうもろこし ②③たまねぎ ③キャベツ しょうが にんにく ④もやし ④ねぎ	①ご飯 麦 ②③砂糖 ②パン粉 小麦粉 水あめ ぜん粉 ④はるさめ	②ラード ③油 ④ごま油	740 24.8
14日 (水)	①ご飯 ②煮込みハンバーグ (●ハンバーグ) ③切干し大根のサラダ (◆減塩和風ドレッシング) ④野菜と丸麦のスープ ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	●④たまねぎ ③切干しだいこん ④キャベツ セロリ	①ご飯 ●パン粉 でん粉 ②砂糖 ④麦	◆減塩和風 ドレッシング	811 27.9
15日 (木)	①キムタクご飯 ②焼きさば ③小松菜の煮浸し ④呉のみそ汁 ⑤いちごクリーム大福 ⑥牛乳	①豚肉 ②さば ④大豆粉 みそ	①昆布 ⑥牛乳	①③④にんじん ③こまつな ④かぶの葉	①はくさい だいこん にんにく しょうが ④かぶ たまねぎ えのきたけ ①④ねぎ	①ご飯 ①⑤砂糖 ⑤もち粉	①油 ごま油【小麦】 ⑤ホイップクリーム 【乳 大豆】 いちごジャム	902 37.5
16日 (金)	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③もやしとチンゲンサイの炒め物 ④みかん ⑤牛乳	②豚肉 豆腐 みそ ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ④みかん ②ねぎ	①ご飯 ②砂糖 でん粉	②ごま油 ②③油	734 27.0
19日 (月)	①小型コッペパン ②スープパゲッティ ③プレーンオムレツ ④フルーツミックス ⑤牛乳	②ベーコン ③卵【大豆】	⑤牛乳	②にんじん	②たまねぎ キャベツ ひらたけ ④みかん(缶) パイナップル(缶)	①パン 【乳 大豆】 ②スパゲッティ ③でん粉	②③油	743 29.4 ④ナタデココ
20日 (火)	ハヤシライス (①ご飯 ②ハヤシチュー) ③チンゲンサイとキャベツのソテー ④かみかみじゃこ昆布 ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②にんじん トマトピューレー ③チンゲンサイ	②たまねぎ にんにく ③キャベツ	①ご飯 ②じゃがいも ④砂糖	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③油 ④ごま	747 25.6
21日 (水)	①麦ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③白菜の煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	②さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④豆腐 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	③はくさい ④だいこん なめこ	①ご飯 麦 ②砂糖		677 27.3
22日 (木)	①ご飯 ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③ブロッコリーサラダ (●焙煎ごまドレッシング) ④かぶとキャベツのスープ ⑤ブルーベリージャム ⑥牛乳	②鶏肉 ④ベーコン	⑥牛乳	③ブロッコリー ③④にんじん ④かぶの葉	②たまねぎ ひらたけ ③とうもろこし ④かぶ セロリ キャベツ ⑤ブルーベリー レモン果汁	①ご飯 ②でん粉 ②⑤砂糖 ④じゃがいも ⑤水あめ	②油 ●焙煎ごま ドレッシング 【大豆 小麦 ごま】	752 37.0
23日 (金)	天皇誕生日							
26日 (月)	①コッペパン ②チキンの米粉クリームシチュー ③大根とわかめのサラダ (●青じそドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②鶏肉	②チーズ ②⑤牛乳 ③わかめ ④煮干し	②にんじん ほうれんそう	②たまねぎ ③だいこん	①パン 【乳 大豆】 ②じゃがいも 米粉	②油 ●青じそ ドレッシング 【小麦 大豆】	727 33.6
27日 (火)	①ご飯 ②きびなごのカリカリフライ ③もやしとコーンのソテー ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	②きびなご ④みそ	⑤牛乳	③にら ④にんじん	②しょうが ③もやし とうもろこし ④たまねぎ だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②水あめ 米粉 じゃがいも でん粉 玄米粉 砂糖 ④さつまいも	②パーム油 米油 ②③油	691 26.6
28日 (水)	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー) ③青菜とキャベツのソテー ④パイナップル ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ ④パイナップル(缶)	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③油	764 22.9
29日 (木)	①ご飯 ②肉団子 ③ツナとにんじんの炒り煮(●ツナ) ④けんちん汁 ⑤牛乳	②豚肉 鶏肉【大豆】 ●まぐろ ④豆腐	⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	②たまねぎ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 砂糖	②ラード ●米油 ③油 ④ごま油	701 26.2

*□□□ 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。

*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

*給食の「油」は菜種油を使用しています。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。