令和５年　２月　献立だより

福井市北部学校給食センター

日 曜日	献立名	アレルゲン（５品目・大豆） 小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	材料の名前と働き 主に体の組織を作る食品群 １群 魚・肉・卵・大豆	２群 牛乳　乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 ３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜　果物	主にエネルギーとなる食品群 ５群 米・パン・麺 いも・砂糖	６群 油脂	エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱく質（ｇ）
１日（水）	①ご飯							②豚肉　豆腐	④昆布	②③にんじん	②ごぼう　たまねぎ	①ご飯	②油	
	②白菜のすき煮						○	③さつま揚げ	⑤ヨーグルト	③いんげん	はくさい	②ふ	③ごま油	
	③じゃがいものきんぴら	○					○		⑥牛乳		こんにゃく	②③④砂糖	④ごま	824
	④昆布佃煮										②ねぎ	③じゃがいも		30.9
	⑤ヨーグルト			○				乳アレルギーの人には、ヨーグルトの代替でみかんゼリーがつきます。						
	⑥牛乳			○										
２日（木）	✿鉄たっぷり給食・節分給食✿													
	①ご飯							②いわし	⑤牛乳	③小松菜	③切干大根	①ご飯	②油	
	②いわしのかば焼き							④大豆　豚肉		③④にんじん	④しょうが　だいこん	②でん粉	③ごま	841
	③青菜の煮びたし							みそ			④ねぎ	②③砂糖		33.2
	④鬼よけ汁						○					④さつまいも		
	⑤牛乳			○										
３日（金）	①ご飯							②豚肉　みそ	⑤牛乳	②ピーマン	②たまねぎ　しょうが	①ご飯	②油　ごま油	
	②ホイコウロウ						○	トウバンジャン■		②④にんじん	キャベツ　にんにく	②砂糖　でん粉	③ごま	866
	③れんこんごまサラダ						○	④ベーコン		④にら	③れんこん　きゅうり	④もち	マヨネーズ▲	26.9
	④白玉スープ	○					○				えだまめ　とうもろこし		卵不使用のマヨネーズです。	
	⑤牛乳			○							④はくさい　もやし			
６日（月）	✿ふるさとの日給食✿													
	ソースかつ丼★							②鶏肉	③ひじき	③いんげん	③切干大根	①ご飯	②油	
	①ご飯							③さつま揚げ	⑤牛乳	③④にんじん	④はくさい	②パン粉　でん粉	③ごま油	833
	②ソースかつ	○					○	②④大豆粉			だいこん	②③砂糖		31.4
	③切干大根の煮物	○					○	④豆腐　みそ			④ねぎ	④さといも		
	④呉のみそ汁						○							
	⑤牛乳			○										
７日（火）	①プラスコッペパン	○		○			○	②③鶏肉	②チーズ	②にんじん	②たまねぎ	①パン	②油	
	②クリームシチュー★	○		○			○		②⑤牛乳		はくさい	②じゃがいも	クリームポタージュの素	974
	③ウインナーケチャップソースかけ										④黄桃(缶)　みかん(缶)	③砂糖　でん粉	生クリーム	36.3
	④フルーツミックス										パイン(缶)	水あめ		
	⑤牛乳			○							アップルソース△			
８日（水）	①ご飯							②鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん	③だいこん	①ご飯	②油	
	②鶏肉の塩こうじたれかけ							③打ち豆			④たまねぎ　ごぼう	②塩こうじ	③④ごま油	810
	③煮なます						○	油揚げ			こんにゃく	でん粉		31.8
	④けんちん汁						○	④豆腐			④ねぎ	③砂糖		
	⑤牛乳			○										
９日（木）	①ご飯							②鶏肉	③茎わかめ	③④にんじん	③ごぼう　こんにゃく	①ご飯	②③油	
	②鶏肉のから揚げ★							④ハム	⑤牛乳	④にら	④たまねぎ　はくさい	②でん粉	③ごま	847
	③茎わかめのきんぴら										たけのこ	③砂糖	④ごま油	30.4
	④五目スープ	○					○				乾しいたけ	④春雨		
	⑤牛乳			○										
１０日（金）	①ご飯							②めぎす	⑤牛乳	③④にんじん	③たまねぎ　こんにゃく	①ご飯	②③油	
	②めぎすの天ぷら	○						③豚肉　大豆		④小松菜	たけのこ	②小麦粉	④ごま	863
	③江戸っ子煮						○	凍り豆腐			④だいこん	③じゃがいも		32.0
	④小松菜のごまみそあえ						○	④みそ				③④砂糖		
	⑤牛乳			○										
１３日（月）	✿福井県産給食✿													
	①若狭牛めし							①牛肉	⑤牛乳	①④にんじん	①ごぼう	①ご飯　麦	①②油	
	②コロッケ	○					○	②豚肉		③しそ	②たまねぎ	①②砂糖	②ラード	809
	③もやしのゆかりあえ							④油揚げ			③きゅうり　もやし	②じゃがいも　でん粉		28.3
	④打ち豆汁						○	打ち豆　みそ			④だいこん	パン粉　小麦粉　水あめ		
	⑤牛乳			○							④ねぎ	とうもろこし粉		
１４日（火）	①プラスコッペパン	○		○			○	②鶏肉	⑤牛乳	④にんじん	②いよかん　なつみかん	①パン	②油	
	②鶏肉のマーマレードソースかけ							④ウインナー		パセリ	ゆず果汁	②でん粉		885
	③コーンマッシュポテト										③とうもろこし	砂糖　水あめ		34.7
	④野菜スープ						○				④だいこん　たまねぎ	③じゃがいも		
	⑤牛乳			○							はくさい			
１５日（水）	①ご飯							②さば	③ひじき	③いんげん	②たまねぎ	①ご飯	②③油	
	②さばの南蛮漬け							③油揚げ	⑤牛乳	③④にんじん	③こんにゃく	②④でん粉		841
	③ひじきの炒め煮	○					○	竹輪			④だいこん　れんこん	②③砂糖		32.3
	④根菜汁						○	④厚揚げ			乾しいたけ			
	⑤牛乳			○							④ねぎ			
１６日（木）	✿歯ッピー給食✿													
	①ソフト麺カレーミートソースかけ	○					○	①豚肉　牛肉	③煮干し	①②にんじん	①しょうが　にんにく	①ソフト麺	①カレールウ	903
	②卵と野菜の炒め物		○				○	②卵	④牛乳		たまねぎ	②でん粉	①②油	38.6
	③かりかり煮干し										②キャベツ	砂糖	②大豆油	
	④牛乳			○										
１７日（金）	ビビンバ★							②豚肉	④わかめ	③ほうれんそう	②しょうが　にんにく	①ご飯	②⑤油	
	①ご飯							④豆腐	⑥牛乳	③④にんじん	③もやし	②③⑤砂糖	②③ごま油	
	②肉炒め							⑤豆乳			④はくさい　たまねぎ	⑤米粉	ごま	811
	③ナムル										えのきたけ	水あめ	⑤大豆油	29.3
	④わかめスープ	○					○				④ねぎ	でん粉		
	⑤いちごのクレープ						○				⑤いちご　レモン果汁			
	⑥牛乳			○										

福井市北部学校給食センター

日 曜日	献立名	アレルゲン（5品目・大豆） 小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	材料の名前と働き 主に体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳　乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜　果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
20日 （月）	①ご飯							②さつま揚げ	④昆布	③いんげん	②ごぼう	①ご飯	③油	
	②ごぼう天の甘辛煮	○					○	③豚肉	⑤牛乳	にんじん	③しょうが　だいこん	②③砂糖	④ごま油	766
	③豚肉と大根のうま煮						○	厚揚げ			こんにゃく			29.9
	④キャベツの昆布あえ										④きゅうり　キャベツ			
	⑤牛乳			○										
21日 （火）	①きなこ揚げパン★	○		○			○	①きなこ	④牛乳	②トマト	②えだまめ　にんにく	①パン	①②油	
	②鶏肉と豆のトマト煮						○	②鶏肉　大豆		③にんじん	②③たまねぎ	①②砂糖		779
	③コンソメスープ							白いんげん豆		パセリ	③だいこん	③じゃがいも		34.9
	④牛乳			○				金時豆						
								③ベーコン						
22日 （水）	①ご飯							②たら	④ひじき	③にんじん	③たまねぎ　たけのこ	①ご飯	②③油	
	②タラフライ	○						③豆腐　豚肉	⑤牛乳	チンゲンサイ	乾しいたけ	②パン粉　小麦粉		905
	③豆腐の中華煮	○					○	④大豆				②③でん粉		37.9
	④ひじき煮豆						○					④砂糖		
	⑤牛乳			○										
23日 （木）	天皇誕生日													
24日 （金）	①ご飯							②魚すり身	④わかめ	③④にんじん	②とうもろこし	①ご飯	②ラード	
	②コーンシュウマイ	○					○	②③豆腐	⑤牛乳		②③たまねぎ	②パン粉　小麦粉	③油	869
	③マーボー豆腐★						○	③豚肉　みそ			③しょうが　にんにく	②③④砂糖	③④ごま油	31.2
	④わかめの中華和え										③ねぎ	②③でん粉	④ごま	
	⑤牛乳			○							④だいこん　きゅうり			
27日 （月）	①ご飯							②さわら	⑤牛乳	③④にんじん	③もやし　キャベツ	①ご飯	②油	
	②さわらの塩焼き							④豚肉　みそ			③④にんにく	④ビーフン	③ごま油	746
	③野菜のごま油炒め							トウバンジャン■			④しょうが　たまねぎ			30.3
	④ビーフンみそスープ						○				だいこん			
	⑤牛乳			○							④ねぎ			
28日 （火）	✿福井市・キユーピーの連携地産地消推進事業の献立✿													
	①うずまきパン	○		○			○	②卵	③チーズ	②トマト	③たまねぎ　しめじ	①パン	②大豆油	
	②オムレツのトマトソースかけ		○				○	③鶏肉	③⑤牛乳	③きゃろふく（にんじん）	④りんご	②砂糖　でん粉	②③油	892
	③カーボロネロのホワイトビーンズシチュー			○				白いんげん豆		カーボロネロ			③バター	34.3
	④りんご												生クリーム	
	⑤牛乳			○										

★は３年生のリクエスト給食です。

■物資の都合により献立を変更する場合があります。

■ ＿＿＿＿ はその他の食べ物です。

■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・大豆）は表示しません。

■練り製品には、調味料の中に小麦、大豆、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。

■「にぼし」は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。

■ソフト麺は「そば」と同じ工場で製造しています。

■コッペパンに使われているショートニングには、レシチン（大豆由来）が含まれています。

■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希望ください。

ドレッシング等の成分　　【　】はアレルゲンです。

▲マヨネーズ・・・・・菜種油・コーン油・パーム油・酢・水あめ・塩・香辛料・大豆粉・酵母エキス・レモン果汁・こんにゃく精粉　【大豆】

△アップルソース・・・りんご・香料・酸味料

■トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ　【大豆】

◎今月の主な平均栄養価　熱量　８４５kcal　たんぱく質　３２．３g　脂質　２４．２g　炭水化物　１１９．３g　食塩相当量　３．０g