



# 令和6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	アレルギー (5品目・大豆)					材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		小麦	卵	乳	花生	そば	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
							1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	
1日 (木)	①ご飯 ②あじの塩焼 ③じゃがいものカレーきんぴら ④豚汁★ ⑤牛乳						②あじ ③さつま揚げ ④豚肉 みそ	⑤牛乳	③いんげん ④にんじん	③ごぼう こんにゃく ④しょうが はくさい だいこん ④ねぎ	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖	②③油 ③ごま	747 32.9
☆鉄たっぷり給食・節分給食☆													
2日 (金)	①ご飯 ②いわしの梅肉煮 ③おかか炒め ④豆腐のすまし汁 ⑤節分豆 ⑥牛乳						②いわし ③かつおぶし ④豆腐 ⑤大豆	⑥牛乳	③小松菜 ④にんじん	②梅肉 ③キャベツ ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 でん粉	③ごま油	751 33.0
5日 (月)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③昆布の炒め煮 ④里芋のそぼろ煮 ⑤牛乳						②卵 ③油揚げ ④鶏肉	③昆布 ⑤牛乳	③④にんじん ④いんげん	③えだまめ 乾しいたけ ④しょうが こんにゃく たまねぎ	①ご飯 ②④でん粉 ②③④砂糖 ④さといも	②大豆油 ③ごま油 ③④油	857 32.1
6日 (火)	①きなこ揚げパン★ ②ミートボール ③シュリアンスープ ④牛乳						①きなこ ②豚肉 鶏肉 ③ベーコン	④牛乳	③パセリ にんじん	②③たまねぎ ③だいこん しめじ	①パン ①②砂糖 ②パン粉 でん粉	①油 ②ラード	759 30.6
7日 (水)	①キムたくご飯 ②焼き鯖 ③小松菜の煮びたし ④呉のみそ汁 ⑤新幹線クリーム大福 ⑥牛乳						①豚肉 ②鯖 ④大豆粉 みそ	⑥牛乳	③小松菜 ④にんじん	①キムチ▲ たくあん ③もやし ④かぶ たまねぎ えのき ⑤いちご	①ご飯 ⑤砂糖 もち米 でん粉 水あめ	①ごま油 ①②油 ⑤ホイップクリーム	895 36.7
☆ふるさとの日給食☆													
8日 (木)	ソースカツ丼★ ①ご飯 ②ソースカツ ③れんこんソテー ④大麦のミネストローネ ⑤牛乳						②鶏肉 ③豚肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③ビーマン ③④にんじん ④越のルビー	③れんこん ④にんにく たまねぎ キャベツ	①ご飯 ②でん粉 米粉 砂糖 ②④じゃがいも ④押麦	②③④油	842 27.4
9日 (金)	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③ひじきの炒め煮 ④石狩汁 ⑤味付け煮干し ⑥牛乳						②鶏肉 ③油揚げ ④さけ みそ	③ひじき ⑤いわし ⑥牛乳	③いんげん ④にんじん	②④しょうが ②にんにく ③こんにゃく ④はくさい だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②③⑤砂糖 ④じゃがいも ⑤でん粉	806 40.0	
12日 (月)	振替休日												
13日 (火)	①コッペパン ②鶏肉のマーマレード焼き ③マッシュポテト ④冬野菜のスープ ⑤牛乳						②鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	④にんじん	②夏みかん いよかん ゆず果汁 ④かぶ れんこん たまねぎ	①パン ②でん粉 砂糖 水あめ ③じゃがいも	②油	895 36.2
14日 (水)	①ご飯 ②ちくわの磯辺揚げ ③変わりきんぴら ④かす汁 ⑤牛乳						②ちくわ ③豚肉 ④豆腐 みそ	②青のり ③茎わかめ ⑤牛乳	③いんげん ④にんじん	③ごぼう こんにゃく ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 ③砂糖 ④酒かす	②③油 ③ごま	809 30.1
15日 (木)	①麦ご飯 ②カレーシチュー ③野菜ソテー ④フルーツミックス ⑤牛乳						②鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん ③ビーマン	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ ④黄桃(缶) みかん(缶) パイ(缶)	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②カレールウ ②③油	879 28.2
16日 (金)	①ご飯 ②豚肉の梅酒煮 ③小松菜とベーコンのソテー ④みそ汁 ⑤牛乳						②豚肉 ③ベーコン ④厚揚げ みそ	⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん	②こんにゃく しょうが にんにく 梅ビュレ ③とうもろこし ④だいこん しめじ ④ねぎ たまねぎ	①ご飯 ②砂糖 でん粉	②油	838 32.8

### ドレッシング等の成分

[ ]はアレルギーです。

▲キムチ・・・白菜・大根・唐辛子・にんにく・人参・長ねぎ・生姜・塩・砂糖・昆布・酵母エキス

乳アレルギーの人には、  
新幹線クリーム大福の代替で明二重糖がつけます。

日曜日	献立名	アレルギー (5品目・大豆)					材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		小麦	卵	牛乳	落花生	そば	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	
							魚・肉・卵・大豆	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	
19日 (月)	☆歯ッピー給食☆						②魚すり身 ②③豆腐 ③豚肉 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②とうもろこし ②③たまねぎ ③しょうが にんにく ③ねぎ ④だいこん きゅうり	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 ②③でん粉 ②③④砂糖	②ラード ③油 ④ごま ごま油	866 31.2
20日 (火)	①コッペパン ②鶏肉のトマト煮 ③米粉のクリームシチュー★ ④もやしと人参のソテー ⑤牛乳					②鶏肉 ③ウインナー	③チーズ ③⑤牛乳	②ピーマン ③トマト ③④にんじん	②にんにく ②③たまねぎ ④もやし とうもろこし	①パン ②砂糖 ③じゃがいも 米粉	②④油 ③バター 生クリーム	843 35.4	
21日 (水)	①ご飯 ②豚肉の野菜巻フライ ③キャベツとコーンの炒め物 ④すまし汁 ⑤牛乳					②豚肉 ④豆腐	⑤牛乳	②いんげん ③ピーマン ②③④にんじん ④ねぎ	③キャベツ とうもろこし ④たまねぎ	①ご飯 ②小麦粉 パン粉	②③油	795 27.8	
22日 (木)	①ご飯 ②ハンバーグデミグラスソースかけ ③切干大根の煮物 ④小魚佃煮 ⑤牛乳					②豚肉 鶏肉 ③厚揚げ さつま揚げ	④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	③にんじん いんげん	②たまねぎ ③切干大根	①ご飯 ②でん粉 ②③じゃがいも ②③④砂糖 ④水あめ	②油 ラード ハヤシルウ 大豆油	898 32.9	
23日 (金)	天皇誕生日												
26日 (月)	①ゆかりご飯 ②鶏肉のから揚げ★ ③もやしのソテー ④打豆汁 ⑤牛乳					②鶏肉 ④厚揚げ 打ち豆 みそ	⑤牛乳	①しそ ③にら ④にんじん ④ねぎ	③もやし とうもろこし ④たまねぎ	①ご飯 ②でん粉	②③油	838 32.4	
27日 (火)	ホットドック ①コッペパン ②ウインナー ③キャベツ炒め ④スープ煮 ⑤牛乳					②豚肉 ④鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん ④いんげん	③キャベツ ④だいこん たまねぎ	①パン ②でん粉 ②③砂糖 ④じゃがいも	②③油	772 31.3	
28日 (水)	ピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④春雨スープ ⑤牛乳					②豚肉 ④ベーコン	④わかめ ⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④にら	②しょうが にんにく ③もやし ④とうもろこし たけのこ	①ご飯 ②③砂糖 ④春雨	②油 ②③ごま ごま油	757 28.0	
29日 (木)	①ご飯 ②しいらのココロ揚げ ③おあえ ④かぶのスープ ⑤牛乳					②しいら ③みそ ④ベーコン	⑤牛乳	③だいごんのは ④にんじん	④かぶ はくさい たまねぎ しめじ	①ご飯 ②でん粉 砂糖	②油 ③ごま ごま油	830 32.1	

★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。
- 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。

◎今月の主な平均栄養価 熱量 825 kcal たんぱく質 32.1g 脂質 23.0g 炭水化物 116.9g 食塩相当量 3.2g