



# 令和6年 3月 献立だより



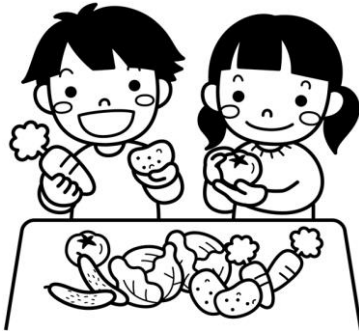
福井市北部学校給食センター

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	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 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 (金)	①ご飯 ②肉しゅうまい ③マーボー春雨 ④わかめと大根の中華あえ ⑤牛乳						②③豚肉 ③みそ	④わかめ ⑤牛乳	③にら ③④にんじん	②③たまねぎ しょうが ③にんにく たけのこ 乾しいたけ ④だいこん きゅうり	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 水あめ てん粉 ③春雨 ②③④さとう	③油 ③④ごま油 ④ごま	869 29.9
4日 (月)	☆卒業祝い給食☆												
	①赤飯 ②赤魚の磯辺揚げ ③豚肉とれんこんの炒め物 ④わかめのすまし汁 ⑤お米のムース★ ⑥牛乳						①あずき ②あかうお ③豚肉 ④豆腐 ⑤卵	②青のり ④わかめ ⑤⑥牛乳	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	③れんこん こんにゃく ④たまねぎ 乾しいたけ	①ご飯 もち米 ②でん粉 ③⑤さとう ⑤水あめ 米粉	①②③油 ③ごま	806 32.6
5日 (火)	ツナサンドパン ①コッペパン ②ツナ炒め ③野菜炒め ④食マヨネーズ▲ ⑤ポトフ ⑥牛乳						②まぐろ ⑤鶏肉	⑥牛乳	③⑤にんじん	③キャベツ ⑤だいこん たまねぎ	①パン ⑤じゃがいも	②③油 ④マヨネーズ▲	830 33.4
6日 (水)	①麦ご飯 ②筑前煮 ③焼きはんぺんの甘酢たれかけ ④白菜のごま香りあえ ⑤昆布ふりかけ ⑥牛乳						②鶏肉 ③さつま揚げ ④油揚げ ⑥牛乳	⑤昆布 黒のり 青のり ⑥牛乳	②にんじん いんげん	②こんにゃく ごぼう 乾しいたけ たけのこ れんこん ④はくさい キャベツ	①ご飯 麦 ②さといも ②③④⑤さとう ③でん粉	②③油 ④ごま油 ④⑤ごま	825 31.8
7日 (木)	①ご飯 ②豆キーマカレー ③炒り卵とチンゲン菜のソテー ④清見オレンジ ⑤ミルメーク ⑥牛乳						②豚肉 牛肉 金時豆 大豆 白いんげん豆 ひよこ豆 ③卵	⑥牛乳	②にんじん トマト ③チンゲンサイ	②にんにく たまねぎ 枝豆 ③もやし しめじ ④清見オレンジ	①ご飯 ②小麦粉 ③でん粉 ③⑤さとう ⑤コーヒー	②カレールウ ②③油 ③大豆油	934 32.2
8日 (金)	* * * 卒 業 式 * * *												
11日 (月)	オムライス ①チキンライス ②卵シートの ③食ケチャップ ④マカロニサラダ ⑤野菜スープ ⑥牛乳						①鶏肉 ②卵 ⑤ウインナー	⑥牛乳	①⑤にんじん ⑤パセリ	①⑤たまねぎ ①グリーンピース ④キャベツ きゅうり とうもろこし ⑤だいこん はくさい	①ご飯 ⑤水あめ でん粉 ④マカロニ さとう	①②④油 ②大豆油	749 26.1
12日 (火)	①コッペパン ②鶏肉のバーベキューソースかけ ③白菜の米粉クリームスープ ④水菜のサラダ ⑤牛乳						②鶏肉 ③ベーコン	③チーズ ③⑤牛乳	③にんじん パセリ ④水菜	②③たまねぎ ③はくさい ④キャベツ とうもろこし	①パン ②さとう ③米粉	②③油 ③生クリーム ④野菜いっぱい ドレッシング■	894 37.6
13日 (水)	☆鉄たっぶり給食☆												
	①ご飯 ②ししゃも天ぷら ③すき焼風煮 ④小松菜の煮びたし ⑤牛乳						②ししゃも ③牛肉 豆腐 ④さつま揚げ	⑤牛乳	③にんじん ④小松菜 ③ねぎ	③こんにゃく たまねぎ ④はくさい しめじ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ③さとう	②③油	848 34.8
14日 (木)	①ご飯 ②鮭の塩焼き ③鶏肉と野菜の煮物 ④はりはり漬け ⑤牛乳						②さけ ③鶏肉 厚揚げ	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③だいこん こんにゃく ④切干大根 きゅうり	①ご飯 ③じゃがいも ③④さとう	②油 ④ごま	770 34.5
15日 (金)	①ご飯 ②とんカツのソースかけ ③きんぴらごぼう ④ほうれん草のみそ汁 ⑤牛乳						②豚肉 ③さつま揚げ ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④ほうれん草	③こんにゃく ごぼう ④たまねぎ えのきたけ	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 ③さとう	②③油 ③ごま ごま油	868 34.5

卵・乳アレルギーの人には、お米のムースの代替でいよかんゼリーがつけます。

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	落花生	そば	大豆	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		
18日 (月)	①鶏ごぼう飯 ②厚焼卵 ③もやしのゆかり和え ④大根の打ち豆汁 ⑤牛乳		○			○	①鶏肉 ②卵 ④打ち豆 みそ 油揚げ	⑤牛乳	①④にんじん ③しそ	①ごぼう 枝豆 ③もやし きゅうり ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ①②③さとう ②でん粉	①油 ②大豆油	763 32.7	
19日 (火)	ハンバーグサンドパン ①コッペパン ②ハンバーグ照焼ソースかけ ③キャベツのソテー ④野菜と豆のスープ ⑤牛乳		○	○		○	②鶏肉 豚肉 ④ベーコン 金時豆 大豆 白いんげん豆 ひよこ豆	⑤牛乳	③④にんじん ④パセリ	②しょうが ②④たまねぎ にんにく ③キャベツ ④セロリ 枝豆	①パン ②さとう でん粉 ④じゃがいも	②牛脂 大豆油 ②③油	863 35.7	
20日 (水)	春分の日													
21日 (木)	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③ビーフン炒め ④わかめスープ ⑤牛乳					○	②鶏肉 ③豚肉	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ④にら	③しょうが たまねぎ キャベツ ④たけのこ はくさい とうもろこし	①ご飯 ②でん粉 ③ビーフン	②③油 ④ごま油	851 32.0	
22日 (金)	☆歯ッピー給食☆													
	①ご飯 ②いわしの梅肉煮 ③小松菜のごまあえ ④豚汁 ⑤牛乳					○	②いわし ④豚肉 みそ 油揚げ	⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん	②梅肉 ③切干大根 もやし ④しょうが だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③さとう ④さといも	③ごま	782 30.6	

★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。

**ドレッシング等の成分** 【 】はアレルゲンです。

▲ | 食マヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・醸造酢・水あめ・大豆粉・食塩・粉末状植物性たん白(大豆)・香辛料・酵母エキス・レモン果汁・こんにやく精粉 【大豆】

■ 野菜いっぱいドレッシング・・・油・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・野菜 (たまねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜)・醸造酢・発酵調味料・食塩・オニオンフレーク・食物繊維・たん白加水分解物・酵母エキスパウダー・りんご 【鶏肉・豚肉・りんご】

◎今月の主な平均栄養価	熱量 832 kcal	たんぱく質 32.7g	脂質 24.4g	炭水化物 115.9g	食塩相当量 3.2g
-------------	-------------	-------------	----------	-------------	------------