

[献立予定表 2月]

(A) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)		
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		小学校	中学校	
					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・種 いも・砂糖	油脂			
2月1日 (月)	ごはん								こめ				
	はんぺんの磯辺揚げ	○			はんぺん	あおのり			ごまぎこ	あげあぶら	668	842	
	野菜のカレー炒め				ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら	26.1	32.8	
	高野豆腐の煮物				ごおりどうぶ どり		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく たけのこ	さとう	あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
2月2日 (火)	ごはん				節分・餃子たっぷり給食								
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう ぜんぶん				
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		すりごま パンエッグマヨネーズ	636	751	
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ほうさい だいこん ねぎ	さとう		27.6	31.9	
	牛乳			○		牛乳							
2月3日 (水)	ごはん								こめ				
	トマトミートオムレツ			○	たまご どり		トマトピューレー	たまねぎ	ぜんぶん	あぶら だいずあぶら	626	762	
	厚揚げと野菜のみそ炒め				ぶたにく あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ	さとう	あぶら	25.4	30.6	
	のっぺい汁				かまぼこ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう	ぜんぶん			
	牛乳			○		牛乳							
2月4日 (木)	ソースカツ丼			○	ぶたにく だいずこ				こめ				
	ウインナーと野菜の炒め物				カットウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	パンこ ぜんぶん さとう	あぶら あげあぶら	626	742	
	中華スープ				ベーコン		にんじん なら	ほうさい たまねぎ		あぶら	20.6	24.7	
	牛乳			○		牛乳							
	ごはん				ふるさと給食								
2月5日 (金)	焼きさば				さば					あぶら	599	709	
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ うめぼし		ごまあぶら	26.5	30.7	
	ぼっかけ汁				あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
	ごはん				ふるさと給食								
2月6日 (月)	ふるさとコロッケ			○	ぶたにく きゅうりにく		ごまつな	たまねぎ	パンこ ごまぎこ ぜんぶん じゃがいも	あぶら あげあぶら	622	765	
	うららのサラダ						ほうれんそう にんじん	もやし		うららドレッシング	24.0	28.8	
	鶏肉と大根のうま煮				どり		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく たけのこ しょうが しいたけ	さとう	あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
	ごはん (小学校)				ふるさと給食								
2月7日 (火)	プラスコッペパン (中学校)			○					こめ				
	ウインナーのケチャップソース				どり				パン		613	817	
	ベーコンポテト				ベーコン		パセリ		さとう ぜんぶん あずあめ		24.1	33.5	
	白菜スープ				ぶたにく どうぶ		にんじん	ほうさい ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら			
	牛乳			○		牛乳							
2月8日 (木)	麦ごはん								こめ むぎ				
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	カレールー	604	715	
	コールスローサラダ						にんじん	キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング	21.6	24.9	
	福神漬						しそ	だいこん なす きゅうり しょうが れんこん	さとう				
	牛乳			○		牛乳							
2月9日 (金)	ピビンバ				ぶたにく			しょうが にんにく	こめ				
	ビーフンスープ						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま あぶら	590	698	
	牛乳			○		牛乳					25.8	29.7	
	ごはん				ふるさと給食								
	肉炒め				ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	ごま あぶら			

今月は、福井県産の特別栽培米「いちほまれ」を使用します。
ほどよい粘りと上品な甘みがあり、環境に配慮して育てられたお米です。

[献立予定表 2月]

(A)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)		
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		たんぱく質 (g)	小学校	中学校
					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			
16 日 (月)	ごはん				菌っぴー給食・省塩給食						こめ		
	きびなごのかりかり焼き				きびなご		しょうが	てんぷん さとう みずあめ	あぶら	583	699		
	切干しのチャブチ				ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら	25.6	30.5		
	豆腐の五目中華煮				とりにく どうぶ	にんじん	ほくさい もやし たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが	さとう てんぷん	あぶら				
牛乳			○		牛乳								
17 日 (火)	わかめごはん					わかめ		こめ					
	大豆入り肉じゃが				だいず ぶたにく	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	596	719		
	肉団子	○			とりにく だいずたんぱく		たまねぎ	パンこ さとう てんぷん	あぶら	26.7	32.0		
	小松菜の煮浸し					こまつな にんじん	もやし						
牛乳			○		牛乳								
18 日 (水)	薄揚げのみそそば				とりにく あぶらあげ みそ		えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	626	749		
	小松菜のすまし汁				かまぼこ	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ		27.0	31.5			
	フルーツミックス						おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)						
	牛乳			○		牛乳							
19 日 (木)	ごはん							こめ					
	たらのマリアソース				たら			さとう てんぷん	ごま あげあぶら	605	718		
	れんこんのソテー				ベーコン	にんじん チンゲンサイ	れんこん		あぶら	23.8	27.8		
	田舎汁				あつあげ みそ	にんじん	ほくさい かぶ ねぎ	さといも					
牛乳			○		牛乳								
20 日 (金)	ごはん							こめ					
	鶏肉のハニーマスタード焼き				とりにく			さとう ハニーマスタード		616	745		
	キャベツのおかか炒め				ちくわ あぶらあげ かつおぶし	にんじん	キャベツ		ごまあぶら	26.3	32.0		
	ジュリアンスープ				ベーコン	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ						
牛乳			○		牛乳								
24 日 (火)	プラスコッパン(小学校)	○						パン					
	ごはん(中学校)							こめ					
	ハンバーグのケチャップソース				ぶたにく とりにく だいずたんぱく		たまねぎ	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	662	782		
	豆乳米粉ポタージュ				とりにく どうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ		27.0	29.0		
	大根の和風サラダ					ほうれんそう にんじん	だいこん		野菜いっぱい ドレッシング				
牛乳			○		牛乳								
25 日 (水)	ごはん							こめ					
	鶏肉の塩だれから揚げ				とりにく		にんにく しょうが ねぎ	てんぷん	ごまあぶら あげあぶら	668	792		
	打ち豆と油揚げ入りひじき煮				あぶらあげ うちまめ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	24.1	27.7	
	ミネストローネ風みそ汁				カットウインナー みそ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ						
牛乳			○		牛乳								
26 日 (木)	ごはん							こめ					
	さわらの南蛮漬				さわら	にんじん	たまねぎ	てんぷん さとう	あげあぶら	631	747		
	ディノケールの炒め物				ベーコン	ディノケール	キャベツ どうもろこし		あぶら	23.6	27.5		
	わかめスープ				どうぶ	わかめ	にんじん	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	さとう				
なしゼリー					かんてん								
牛乳			○		牛乳								
27 日 (金)	ごはん							こめ					
	マーボー厚揚げ				あつあげ ぶたにく みそ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ	てんぷん さとう		666	788		
	春雨の中華あえ						もやし きゅうり どうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	26.7	30.8		
	かみかみ煮干し					にぼし		さとう					
牛乳			○		牛乳								

◎今月の主な平均栄養価 熱量 624kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.1g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 2.2g (小)
 熱量 752kcal たんぱく質 29.8g 脂質 23.4g 炭水化物 110.9g 食塩相当量 2.8g (中)

- 「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物資の都合により献立を変更する場合があります。
- 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)は表示しません。
- 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。