

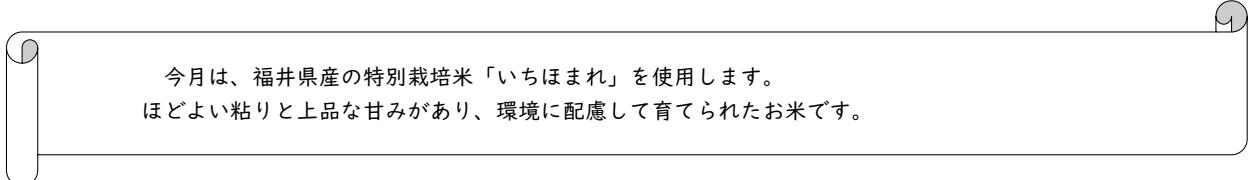
[献立予定表 2月]

(B)

福井市学校給食センター

| 日 | 献立名 | アレルゲン | | | 材料の名前と働き | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | | | |
|-----|----------------|--------|------|---------------------|-----------------|-----------------------|---|------------------------------------|-----------------------|-----------|---------------------------------|-------------|--|--|
| | | 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) | | | | | |
| | | | | | 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 他の野菜 果物 | 5群 米・パン・麺 いも・砂糖 | 6群 油脂 | | | | |
| (月) | ごはん | | | 節分・鉄たっぷり給食 | | | | | こめ | | 636 27.6 | 751 31.9 | | |
| | いわしの梅煮 | | | いわし | | | | うめぼし | さとう でんぶん | | | | | |
| | れんこんのごまサラダ | | | | | | にんじん | れんこん きゅうり とうろこ | すりごま ノンエッグマヨネーズ | | | | | |
| | 豚汁 | | | ぶたにく みそ | | | にんじん | じょうが はくさい だいこん ねぎ | さといも | | | | | |
| | 節分豆 | | | だいす | | | | | | | | | | |
| (火) | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | 627 26.8 | 727 28.2 | | |
| | プラスコッペパン(小学校) | ○ | | | | | | | パン | | | | | |
| | ごはん(中学校) | | | | | | | | こめ | | | | | |
| | ワインナーのケチャップソース | | | どりにく | | | | | さとう でんぶん みずあめ | | | | | |
| | ベーコンポテト | | | ベーコン | | | ハセリ | | じやがいも | | | | | |
| | 白菜スープ | | | ぶたにく とうふ | | | にんじん | はくさい ねぎ | | ごまあぶら | | | | |
| (水) | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | 626 27.0 | 749 31.5 | | |
| | 薄揚げの みそそぼろ丼 | ごはん | | とりにく あぶらあげ みそそぼろ | | | | えだまめ | さとう | ごまあぶら ごま | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| | フルーツミックス | | | | | | | とうじょ(かん) みかん(かん) パインアップル(かん) | | | | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| (木) | ごはん | | | ふるさとの日給食 | | | | | こめ | | 599 26.5 | 709 30.7 | | |
| | 焼きさば | | | さば | | | | | | あぶら | | | | |
| | キャベツの梅昆布あえ | | | | じおこんぶ | にんじん チンゲンサイ | キャベツ うめぼし | | | ごまあぶら | | | | |
| | ぽっかけ汁 | | | あつあげ | | にんじん | だいこん こんにゃく てぼう ねぎ | | | | | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| (金) | ソース カツ丼 | ごはん | | ぶたにく だいすこ | | | | | こめ | | 626 20.6 | 742 24.7 | | |
| | ソースカツ | ○ | | カットワインナー | | にんじん | キャベツ たまねぎ | | パンこ でんぶん さとう | あぶら あげあぶら | | | | |
| | ウインナーと野菜の炒め物 | | | ベーコン | | にんじん にら | はくさい たまねぎ | | | あぶら | | | | |
| | 中華スープ | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| (月) | ごはん | | | 歯ッピー給食・省塩給食 | | | | | こめ | | 583 25.6 | 699 30.5 | | |
| | きびなごのカリカリ焼き | | | きびなご | | | | しょうが | でんぶん さとう みずあめ | あぶら | | | | |
| | 切干しのチャブチエ | | | ぶたにく | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ きりほししたいこん さとう | こめこ | | あぶら ごまあぶら | | | | |
| | 豆腐の五目中華煮 | | | とりにく とうふ | | にんじん | はくさい もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが | さとう でんぶん | | あぶら | | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| (火) | ごはん | | | | | | | | こめ | | 668 26.1 | 842 32.8 | | |
| | はんぺんの機辯揚げ | ○ | はんぺん | あおのり | | | | | こむぎこ | あげあぶら | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 高野豆腐の煮物 | | | ごおりとうふ とりにく | | 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 | | | | | | | | | |
| (木) | ごはん | | | 地場産プラスワン給食 | | | | | こめ | | 631 23.6 | 747 27.5 | | |
| | さわらの南蛮漬け | | | さわら | | にんじん | たまねぎ | でんぶん さとう | | あげあぶら | | | | |
| | ディノケールの炒め物 | | | ベーコン | | ティノケール | キャベツ どうもろこし | | | あぶら | | | | |
| | わかめスープ | | | とうふ | わかめ | にんじん | ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ なし | さとう | | | | | | |
| | なしそりー | | | | かんてん | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| (金) | ごはん | | | | | | | | こめ | | 616 26.3 | 745 32.0 | | |
| | 鶏肉のハニーマスター焼き | | | どりにく | | | | | さとう ハニーマスター | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | |

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]

(B)

福井市学校給食センター

| 日 | 献立名 | アレルゲン | | | 材料の名前と働き | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校 | | | |
|-------------|---|-------|---|---|----------------------|-----------------------|------------------|---|------------------------|------------------|--|------|--|--|
| | | 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) | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | |
| 16 | ごはん ふるさと給食 | | | | | | | | ごめ | | | | | |
| 日 | ふるさとコロッケ | ○ | | | ふたにく ぎゅうにく | | こまつな | たまねぎ | パンご こむぎご てんぶん じゃがいも | あぶら あげあぶら | 622 | 765 | | |
| (月) | 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 | | |
| 牛乳 | | | ○ | | とりにく | | にんじん いんげん | だいこん こんにゃく たけのこ しうが しいたけ | さとう | あぶら | | | | |
| 17 | ごはん(小学校) | | | | | | | | ごめ | | | | | |
| 日 | プラスコッペパン(中学校) | ○ | | | | | | | パン | | | | | |
| (火) | ハンバーグのケチャップソース | | | | ふたにく とりにく だいすたんぱく | | | たまねぎ | てんぶん さとう じゃがいも | ラード だいすあぶら | 648 | 872 | | |
| 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 ごめこ | | 24.3 | 34.3 | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 18 | ごはん | | | | | | | | ごめ | | | | | |
| トマトミオムレツ | | ○ | | | たまご とりにく | | トマトピューレー | たまねぎ | てんぶん | あぶら だいすあぶら | 626 | 762 | | |
| 厚揚げと野菜のみそ炒め | | | | | ふたにく あつあけ 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 | | |
| のっべい汁 | | | | | かまぼこ | | にんじん | ごぼう こんにゃく ねぎ | さといも てんぶん | | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 19 | 麦ごはん | | | | | | | | ごめ むぎ | | | | | |
| カレーシチュー | | | | | ふたにく | | にんじん | じょうが にんにく たまねぎ | じゃがいも | カレールウ | 604 | 715 | | |
| コールスローサラダ | | | | | | | にんじん | キャベツ どうもろこし | | 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 じょうが れんこん | さとう | | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 20 | ごはん ビビンバ 肉炒め ナムル | | | | ふたにく | | | じょうが にんにく | さとう | ごま あぶら | 590 | 698 | | |
| 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 ごま | 25.8 | 29.7 | | |
| 牛乳 | | | ○ | | ペーパン | | にんじん にら | たまねぎ ほくさい | ビーフン | | | | | |
| 24 | ごはん | | | | | | | | ごめ | | | | | |
| たらのマリアナソース | | | | | たら | | | | さとう てんぶん | ごま あげあぶら | 605 | 718 | | |
| れんこんのソテー | | | | | | | 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 | | | | | | | | |
| 25 | ごはん マーボー厚揚げ 春雨の中華あえ かみかみ煮干し | | | | あつあげ ふたにく みそ | | にんじん | にんにく じょうが ねぎ たまねぎ たけのこ もやし きゅうり どうもろこし | てんぶん さとう | | 666 | 788 | | |
| 牛乳 | | | | | | | にほし | | はるさめ さとう | ごまあぶら ごま | 26.7 | 30.8 | | |
| 26 | わかめごはん 大豆入り肉じゃが 肉団子 | | | | | | わかめ | | ごめ | | | | | |
| 小松菜のお浸し | | | | | だいす ふたにく | | 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 | 587 | 708 | | |
| 牛乳 | | ○ | | | とりにく だいすたんぱく | | | たまねぎ | パンご さとう てんぶん | あぶら | 25.2 | 30.2 | | |
| 27 | ごはん アイデアメニューコンテスト入賞給食 鶏肉の塩だから揚げ 打ち豆と油揚げ入りひじき煮 ミネストローネ風みそ汁 | | | | とりにく | | こまつな にんじん | もやし | | | 668 | 792 | | |
| 牛乳 | | | ○ | | | | 牛乳 | | | | 24.1 | 27.7 | | |

◎今月の主な平均栄養価 热量 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)
热量 752kcal たんぱく質 29.7g 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。