

# 〔 献立予定表 2月 〕

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			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)		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		
2 日 (月)	ごはん				節分・鉄たつぷり給食				こめ		636 27.6	751 31.9
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう てんぷん			
	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 ノンエッグマヨネーズ		
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ほくさい だいこん ねぎ	さといも			
	節分豆				だいず							
	牛乳			○		牛乳						
3 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン		627 26.8	727 28.2
	ごはん(中学校)								こめ			
	ウインナーのケチャップソース				とりにく				さとう てんぷん みずあめ			
	ベーコンポテト				ベーコン		パセリ		じゃがいも			
	白菜スープ				ぶたにく とうふ		にんじん	ほくさい ねぎ		ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
4 日 (水)	薄揚げの みそそば				ごはん 薄揚げの みそそば				こめ		626 27.0	749 31.5
	小松菜のすまし汁				とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ		ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ	さとう	ごまあぶら ごま		
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)				
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				ふるさとの日給食				こめ			
	焼きそば				そば					あぶら		
5 日 (木)	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	599 26.5	709 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						
	ソース				ごはん				こめ			
	カツ丼	○			ぶたにく だいずこ				パンこ てんぷん さとう	あぶら あげあぶら		
	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		あぶら		
6 日 (金)	中華スープ				ベーコン		にんじん にら	ほくさい たまねぎ			626 20.6	742 24.7
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				歯ッピー給食・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		
	切干しのチャブチェ				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		
	豆腐の五目中華煮				とりにく とうふ		にんじん	ほくさい 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 てんぷん	あぶら		
10 日 (火)	ごはん								こめ		668 26.1	842 32.8
	はんべんの磯辺揚げ	○			はんべん	あおりの			こおぎこ	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						
	ごはん				地場産プラスワン給食				こめ			
12 日 (木)	さわらの南蛮漬け				さわら		にんじん	たまねぎ	てんぷん さとう	あげあぶら	631 23.6	747 27.5
	ディノケールの炒め物				ベーコン		ディノケール	キャベツ とうもろこし		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				
	なしゼリー				かんてん			なし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
13 日 (金)	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 26.3	745 32.0
	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						
	ごはん											
	ごはん											

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)	
					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		
	ごはん				ふるさと給食				こめ		小学校	中学校
16	ふるさとコロツケ	○			ぶたにく ぎゅうにく		こまつな	たまねぎ	パンこ こむぎこ てんぶん じゃがいも	あぶら あげあぶら	622	765
日	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
(月)	鶏肉と大根のうま煮				どりにく		にんじん いんげん	だいこん ごんにゃく たけのこ しょうが しいたけ	さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
17	ごはん(小学校)								こめ			
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				ぶたにく とりにく だいずたんぱく			たまねぎ	てんぶん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	648	872
	豆乳米粉ポタージュ				どりにく どうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ		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								こめ			
日	トマトミートオムレツ		○		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 だいずあぶら	626	762
(水)	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 ごんにゃく ねぎ	さといも てんぶん			
	牛乳			○		牛乳						
19	麦ごはん								こめ むぎ			
日	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	カレールウ	604	715
(木)	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 しょうが れんこん	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
20	ビビンバ				ごはん				こめ			
日	肉炒め				ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	ごま あぶら	590	698
(金)	ナムル						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
	ビーフンスープ				ベーコン		にんじん にら	たまねぎ はくさい	ビーフン			
	牛乳			○		牛乳						
24	ごはん								こめ			
日	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
(火)	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	はくさい かぶ ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
25	ごはん								こめ			
日	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	てんぶん さとう		666	788
(水)	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						
26	わかめごはん					わかめ			こめ			
日	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 ごんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	587	708
(木)	肉団子	○			どりにく だいずたんぱく			たまねぎ	パンこ さとう てんぶん	あぶら	25.2	30.2
	小松菜のお浸し						こまつな にんじん	もやし				
	牛乳			○		牛乳						
27	ごはん				アイデアメニューコンテスト入賞給食				こめ			
日	鶏肉の塩だれから揚げ				どりにく			にんにく しょうが ねぎ	てんぶん	ごまあぶら あげあぶら	668	792
(金)	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	ごんにゃく	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						

◎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 29.7g 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。