

れいわ8ねん 3がつ こんだてよていひょう

福井市美山学校給食センター

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
2月	カレーライス ①おぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツといりたまごのソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③たまご	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ みやましめじ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ③さとう でんぶん	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら ③だいちあぶら	594 21.9
3火	①ちらしずし ②あつやきたまご ③にびたし ④すましじる ⑤ひなあられ ⑥ぎゅうにゅう ひなまつり給食	①こおりどうふ あぶらあげ ②たまご 【小麦 大豆】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	①ひじき ⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④ねぎ	①かんぴょう ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②⑤さとう ②でんぶん ④ふ ⑤もちごめ	②あぶら だいちあぶら	576 24.7
4水	①ごはん ②にくじゃが ③キャベツいため ④フルーツあんじん (●とうにゅうゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ●とうにゅう	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ ④みかん(缶) りんアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも ②●さとう	②③あぶら	563 20.5 ②こんにゃく
5木	①おぎごはん ②にくみハンバーグ ③はくさいのクリームに ④キャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とり ③ベーコン	③⑤ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ③にんじん ほうれんそう	②③たまねぎ ③はくさい ④キャベツ とうもろこし	①ごはん おおむぎ ②さとう パンこ でんぶん ③じゃがいも	③④あぶら ③クリーム ポタージュのもと 【小麦 大豆 豚肉 乳】	695 25.3
6金	ピビンバ ①ごはん ②にくいため ③ナムル ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ はくさい しいたけ	①ごはん ②③さとう	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	514 22.6
9月	①せきはん ②チキンカツ ③キャベツとチンゲンサイのいためもの ④みそじる ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう 卒業お祝い給食	①あずき ②とりにく 【大豆】 ④みそ ⑤たまご 【大豆】	④わかめ ⑤にゅう ⑥ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ねぎ	③キャベツ ④たまねぎ はくさい	①もちごめ ごはん ②パンこ こむぎこ しおこうじ こなあめ ⑤さとう こめこ みずあめ	①ごま ②だいちあぶら ②③あぶら	643 25.0
10火	そつぎょうしき							
11水	とりそぼろどん ①おぎごはん ②とりそぼろ ③ごまあえ ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ②④たまねぎ ④えのきたけ ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②③さとう ④ふ	②あぶら ③ごま	545 22.5
12木	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③こまつなとキャベツのいためもの ④にまめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④だいち	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ②③にんじん ②ねぎ	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②③④あぶら	597 24.0 ②こんにゃく
13金	①コッペパン ②ポークロquette ③ソース ④キャベツのソテー ⑤ミネストローネスープ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤とりにく	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん トマト(缶)	④キャベツ とうもろこし ②⑤たまねぎ ⑤セロリ にんにく	①パン【大豆】 ②さとう パンこ【大豆】 こむぎこ みずあめ でんぶん とうもろこしこ ②⑤じゃがいも	②ラード ②④⑤あぶら	605 20.3



日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
16月	①ごはん ②こあげのふくめに ③さんしょくあえ ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	③だいこん ④はくさい	①ごはん ②さとう ④さつまいも	③ごま	560 21.8
17火	①むぎごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③ひじきのいために ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆 ごま】 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②④たまねぎ	①ごはん おおむぎ ②パンこ ②③さとう ④ふ でんぶん	②③あぶら ③ごま	518 19.3 ③こんにやく
18水	①ごはん ②ぶたにくとやさいのごもくに ③あおなのおかかいため ④にぼしのごまからめ ⑤ぎゅうにゅう	②だいず こおりどうふ ぶたにく ③かつおぶし	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ③こまつな ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②④さとう	②③あぶら ④ごま	549 26.4 ②こんにやく
19木	①ごはん ②ちくわのいそべあげ ③はくさいのにびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく みそ	②あおのり ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③はくさい ④だいこん しょうが	①ごはん ②こむぎこ ④じゃがいも	②あぶら	557 23.0 ④ねぎ
20金	しゅんぶんのひ							
23月	ふりかえきゅうこう							
24火	はるやすみ							

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「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、調味料の中に鯖・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。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

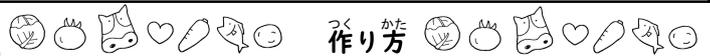
◎今月の主な平均栄養価 エネルギー579kcal たんぱく質22.9g 脂質16.6g 炭水化物90.6g 食塩相当量2.4g

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

5日	クリームポタージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料(β-カロテン) 【小麦 大豆 豚肉 乳】
10日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水

人気レシピ 紹介

3月5日(木)



作り方

ビビンバ

~ 肉炒め ~	~ タレ ~
豚肉 200g	しょうが 小さじ1/2
油 適量	にんにく 小さじ1/2
~ ナムル ~	いりごま 小さじ2
にんじん 中1/2本	唐辛子 少々
ほうれん草 1/2袋	酢 おおさじ1と1/3
もやし 1袋	さとう おおさじ1
	しょうゆ おおさじ2
	ごま油 小さじ1

- ① タレの材料を鍋に入れ煮立たせ、肉炒め用、ナムル用に分ける。ナムル用は冷やしておく。
- ② にんじんは細切り、ほうれん草は2~3cmに切る。
- ③ にんじん、ほうれん草、もやしをそれぞれ茹で、水にさらして、水気をきる。
- ④ ③をナムル用のタレで和える。
- ⑤ フライパンに油をひいて、肉を炒める。
- ⑥ ⑤に肉炒め用のタレを入れてよく炒め、味を確認して仕上げる。
- ⑦ 温かいごはんの上に、④と⑥をのせてできあがり！！

