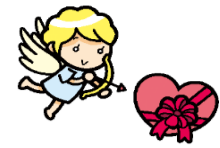




令和5年 2月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：日本の食文化を知ろう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み	
1	水	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え どさんこ汁	牛乳 さけ みそ かつお節 ぶた肉 とうふ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん こめ油 さとう じゃがいも バター	幼 ー 小 597 中 754	ー 30.2 36.9	ー 15.9 17.8	ー 2.2 2.7	幼稚園	
2	木	きつねうどん 牛乳 だいがくいも デコポン	牛乳 とり肉 油あげ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ デコポン	ソフトめん さつまいも こめ油 さとう 水あめ ごま	幼 542 小 630 中 782	19.0 22.6 28.8	12.5 14.4 15.3	1.6 2.2 2.8		
3	金	★節分献立★ 今日は節分です。おにたい汁(すまし汁)には、 ^{おに} 鬼のかまぼこが入っています。 ^{おに} 鬼を食べて、 ^{おにたい} 鬼退治をしましょう！									
		ゆかりごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 五目きんぴら おにたい汁 まんてん大豆(幼は豆乳プリン)	牛乳 いわし とり肉 くきわかめ さつまあげ かまぼこ 大豆(豆乳)	赤しそ しょうが ごぼう にんじん しめじ みつば	ごはん こめ油 さとう ごま でん粉 こめ粉	幼 549 小 628 中 815	23.3 28.4 36.2	17.9 18.2 21.5	1.9 2.7 3.3		
6	月	麦ごはん 牛乳 かいそうサラダ チキンカレー	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり とり肉 チーズ スキムミルク	きゅうり キャベツ とうもろこし むき枝豆 にんにく 玉ねぎ にんじん	ごはん 大麦 さとう ごま油 こめ油 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	幼 488 小 627 中 790	16.0 19.8 23.6	15.0 18.0 20.3	2.3 2.8 3.4		
7	火	ごはん 納豆 牛乳 とり肉と野菜のつくね 白菜のあさづけ とん汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 納豆	にんじん れんこん 白菜 きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	ごはん 油 パン粉 じゃがいも さとう でん粉	幼 509 小 635 中 790	25.1 30.3 36.1	15.8 18.4 20.6	2.0 2.5 2.9		
8	水	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ マーボーあつあげ くきわかめスープ	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ とり肉 くきわかめ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ さやいんげん もやし 長ねぎ チンゲンサイ なら	ごはん こめ油 さとう でん粉 小麦粉	幼 124 小 592 中 757	6.1 23.2 28.0	7.0 17.7 20.5	0.2 2.3 2.8	幼牛乳のみ	
9	木	黒パン 牛乳 白身魚のピザソース焼き ポトフ デコポン	牛乳 たら チーズ ウインナー	玉ねぎ パセリ にんじん かぶ キャベツ ブロッコリー デコポン	パン さとう じゃがいも	幼 499 小 613 中 822	24.6 30.2 38.3	15.5 19.2 23.4	1.5 1.9 2.7		
10	金	ごはん 牛乳 とり肉のアップルソースかけ 切り干し大根とこんぶのふくめ煮 なめこと野菜のみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ こんぶ ひじき	にんにく りんご レモン きくらげ 切り干し大根 さやいんげん にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねこ	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	幼 538 小 655 中 829	20.3 24.0 29.0	17.7 19.3 22.3	2.2 2.8 3.4		
🍌・🍌・🍌 13日~20日は国見食育week 🍌・🍌・🍌											
13	月	♪福井県郷土料理献立♪ 福井県の郷土料理「うちまめ汁」を味わいましょう。									
		ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ちぐさし和え うちまめ汁	牛乳 さば たまご 油あげ うちまめ みそ	きゅうり にんじん ほうれん草 キャベツ えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん さとう さといも でん粉 こめ粉	幼 521 小 686 中 860	18.5 23.9 28.5	21.3 27.3 31.9	1.7 2.3 2.6		
14	火	★バレンタイン献立★ 給食センターからの愛情を、いつもより増量してお届けします♡									
		ごはん 牛乳 ハートのハンバーグてり焼きソースかけ グリーンサラダ オニオンスープ チョコクレープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン 豆乳	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし パセ にんにく トマト	ごはん 水あめ さとう でん粉 こめ油 こめ粉	幼 555 小 668 中 839	19.4 22.5 28.0	18.9 20.8 23.9	1.6 2.0 2.5		
15	水	♡地産地消献立♡ 国見町や伊達地区産の小松菜・白菜・長ねぎ・ならを使用する予定です。									
		ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜としめじのサラダ キムチチゲ	牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉 みそ 焼きとうふ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ 干しいたけ えのきたけ キムチ漬 白菜 長ねぎ なら	ごはん こめ油 さとう でん粉 ごま	幼 124 小 657 中 818	6.1 31.7 37.7	7.0 21.2 24.0	0.2 2.8 3.2	幼牛乳のみ	
16	木	🍌かみかみ献立🍌 早食いの人は、ゆっくり食べる人にくらべて約3倍肥満になりやすい！ 一口30~50回を目安によくかんで食べましょう。									
		コッパパン キャラメルクリーム(幼のみいちごジャム) 牛乳 とり肉のガーリック焼き まめまめサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 あずき ひよこ豆 レンズ豆 えんどう豆	むき枝豆 とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	パン 小麦粉 こめ油 じゃがいも きび 赤米 ドレッシング	幼 510 小 639 中 823	23.8 29.2 36.6	19.0 22.8 27.0	2.1 2.6 3.3		
17	金	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑より 大枝地区木村さん・鈴木さんの「ごぼうごはん」を味わいましょう。									
		セルフごぼうごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 大根と白菜のみそ汁 はるか	牛乳 ほっけ ぶた肉 油あげ とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 白菜 はるか	ごはん こめ油 さとう じゃがいも ふ	幼 456 小 585 中 739	21.8 27.4 33.6	12.7 15.3 17.5	2.1 2.7 3.2		
20	月	🎂2月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 2月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！									
		ごはん 牛乳 チーズサラダ ハヤシチュー 型抜きレアチーズ	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ	ごはん こめ油 さとう じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	幼 505 小 650 中 798	16.9 21.5 25.1	18.2 22.1 24.0	1.6 2.1 2.5		
21	火	🍌県北中学校リクエスト給食🍌 栄養のバランスを考えてリクエストしてくれたメニューです。									
		ごはん 牛乳 さけの野菜おろしソースかけ もやしのナムル なっぺのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 さけ とり肉 油あげ とうふ みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 もやし キャベツ 小松菜 りんご	ごはん こめ油 さとう でん粉 ごま ごま油 じゃがいも	幼 502 小 679 中 839	23.5 29.8 35.9	15.6 19.3 22.0	1.8 2.6 2.9		
22	水	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き 青菜ときのこのおひたし 白ごまけんちんみそ汁	牛乳 とり肉 みそ	小松菜 もやし えのきたけ にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく 大根	ごはん さとう でん粉 ごま油 ごま さといも	幼 ー 小 627 中 782	ー 25.1 29.7	ー 19.4 21.9	ー 2.6 3.0	幼稚園	
24	金	セルフツナごはん 牛乳 キッシュ風オムレツ 野菜スープ	牛乳 たまご マグロオイルフレーク ベーコン チーズ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜	ごはん さとう でん粉 油	幼 490 小 ー 中 768	21.6 ー 31.1	16.8 ー 22.2	1.8 ー 2.7	小学校	
27	月	ごはん 牛乳 ひじきしゅうまい 生あげとぶた肉のみそ炒め ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 ひじき ぶた肉 生あげ みそ とり肉 ヨーグルト	にんじん 干しいたけ ごぼう キャベツ 長ねぎ さやいんげん 玉ねぎ もやし 小松菜	ごはん こめ油 さとう でん粉 ワンタン 小麦粉	幼 523 小 657 中 830	21.1 26.0 32.9	15.2 17.9 19.6	1.9 2.4 2.8		
28	火	青菜ごはん 牛乳 いかねぎカツ おでん いちご2こ	牛乳 いか こんぶ ちくわ がんもどき うずらたまご	大根葉 大根 にんじん いちご 長ねぎ こんにゃく	ごはん こめ油 パン粉 さとう 小麦粉	幼 467 小 595 中 744	18.8 23.2 27.5	14.7 17.6 19.8	1.9 2.5 3.0		

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:465kcal	たんぱく質:19.2g	脂質:15.3g	カルシウム:303mg
小	エネルギー:634kcal	たんぱく質:26.1g	脂質:19.2g	カルシウム:369mg
中	エネルギー:799kcal	たんぱく質:31.8g	脂質:21.9g	カルシウム:410mg

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※使用食材については毎日放射性物質の測定を行っています。