

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						備考	栄養価	
		赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品		緑のなかま 体の調子を整える食品		黄のなかま エネルギーになる食品			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9 火	わかめご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース キャベツのみそ汁 春雨中華サラダ	ぶたにく とりにく あげ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり コーン	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	鉄分を意識した 「アイアン献立」	755 Kca 28.3 g 25.1 g 4.6 g	109.2 g
10 水	ご飯 牛乳 白身魚フライ 鶏肉と野菜の煮物 切干大根の焼そば風炒め いちごクレープ	ホキ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう クレープ	あぶら	アイアン きりぼし だいこん	854 Kca 32.5 g 25.1 g 2.2 g	131.6 g
11 木	ご飯 牛乳 肉焼売 麻婆豆腐 大根のナムル	とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう こむぎこ てんぷん	ごまあぶら ごま	【にくしゅうまい】 ひとり:2こ	839 Kca 31.4 g 28.9 g 2.9 g	113.6 g
12 金	ご飯 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 肉じゃが 小松菜のマヨネーズあえ	いわし ぎゅうにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ うめ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ	歯ッピー こまつな	742 Kca 33.2 g 20.1 g 2.2 g	114.8 g
15 月	ご飯 牛乳 唐揚げ ビーフンスープ ポテトサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり コーン	こめ てんぷん ビーフン じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ	カルシウムやかみ ごたえを意識した 「歯ッピー献立」	844 Kca 28.1 g 35.2 g 2.7 g	111.2 g
16 火	肉そぼろご飯 牛乳 さわらの西京焼き コンソメスープ キャベツの昆布和え	とりにく たまご ぶたにく さわら みそ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	「小バット:いりたまご」	739 Kca 38.3 g 26.4 g 4.5 g	91 g
17 水	ご飯 牛乳 豚の香味ソースあえ 若竹みそ汁 のり酢あえ	ぶたにく あげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ えのきたけ もやし	こめ てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	●栄養価 栄養価は中学2年の 値を記載しています。	771 Kca 31.9 g 30.2 g 2.9 g	98.2 g
18 木	ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね 大根のそぼろ煮 きゅうりの中華和え 杏仁プリン	とりにく ぶたにく あげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ だいこん ねぎ きゅうり	こめ さとう こんにゃく てんぷん あんりんプリン	ごまあぶら	<<摂取基準>> 中学生 エネルギー:830kcal たんぱく質:27~ 41.5g	738 Kca 27.6 g 23.8 g 2.6 g	108.5 g
19 金	ご飯 牛乳 鯖の南蛮漬け 豚汁 刻み昆布の炒め煮	さば ぶたにく みそ あげ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こめ てんぷん さとう こんにゃく	あぶら	脂質:18.4~ 27.7g 塩分:2.5g未満 毎日前後しますが、 月を平均して基準に 合うよう調整してい ます。	815 Kca 29.8 g 33.6 g 2.9 g	101.4 g
22 月	振替で学校がお休みのため、給食はありません									
23 火	山菜ご飯 牛乳 ホッケ旨み干し けんちん汁 マカロニサラダ	あげ ほっけ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	わらび ぜんまい たけのこ えのき ねぎ しいたけ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう マカロニ	ドレッシング マヨネーズ	ふるさと さんさいごはん	727 Kca 32.8 g 26.3 g 3.3 g	93.1 g
24 水	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 和風ミネストローネスープ ひじきの炒め煮 ヨーグルト	さけ とりにく みそ ぎゅうにく はんぺん	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ	郷土料理や地場 産物を取り入れた 「ふるさと献立」	721 Kca 33.4 g 16.1 g 3.1 g	112.1 g
25 木	ご飯 牛乳 ねぎ入りだし巻き卵 ポークビーンズ ゆかり和え	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり もやし しそ	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ		713 Kca 27.8 g 19.0 g 2.6 g	116.9 g
26 金	コッペパン 牛乳 メンチカツ 豆乳米粉ポタージュ 海藻サラダ	とりにく ぶたにく ウインナー とうにゅう とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング		757 Kca 26.8 g 32.0 g 4.1 g	96 g
30 火	ご飯 牛乳 ポークカレー プレーンオムレツ ナタデココフルーツ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ももかんづめ パインかんづめ みかんかんづめ	こめ じゃがいも ナタデココ	カレールー なまクリーム		876 Kca 27.0 g 32.0 g 3.4 g	128 g

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米、大豆、豆腐、あげ、みそ、小松菜、大根、さつまいも

☆ ご入学・ご進級おめでとうございます ☆

子どもたちが元気に学校生活を送ることができるよう、安心安全でおいしい給食作りに取り組みます。今年度もよろしくお願ひします。



☆ 学校給食について ☆

文部科学省が定める「学校給食食事摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度が摂れるようにしています。地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産の物を使用しています。バラエティーにとんだ献立作りや、衛生管理に気を付けて作っています。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!



◎ 牛乳 ◎
骨や歯を作るもとになるカルシウムを多く含む。

◎ 主食 ◎
ごはんやパン、めん類などおもにエネルギーのもとになる食品。

◎ 主菜 ◎
魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体を作るもとになる食品を使ったおかず。

◎ 副菜 ◎
野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整える食品を使ったおかずや汁物。