

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 木	ご飯 牛乳 チキンソースカツ 大根のみそ汁 春雨のサラダ お祝いゼリー	とりにく あげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ パンこ さとう はるさめ いちごゼリー	あぶら マヨネーズ ドレッシング	●栄養価 栄養価は中学2年の 値を記載しています。	834 kcal 29.6 g 29.0 g 2.7 g	118.2 g
10 金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 小松菜のツナあえ ミックスフルーツ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ レモン ももかんづめ パインかんづめ	こめ おおむぎ じゃがいも ゼリー	カレールウ	<<摂取基準>> 中学生 1人あたり:830kcal たんぱく質:27~ 41.5g 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。	773 kcal 24.3 g 22.3 g 2.7 g	127.7 g
13 月	わかめご飯 牛乳 あじフライ 沢煮椀 れんこんサラダ	あじ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ こんにゃく	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごま マヨネーズ		729 kcal 27.2 g 26.8 g 2.7 g	98.8 g
14 火	ご飯 牛乳 焼き餃子(2こ) まいたけのみそ汁 大豆の磯煮	ぶたにく とりにく みそだいず あげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん まいたけ ねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら		666 kcal 23.9 g 18.6 g 2.5 g	108.5 g
15 水	ウインナーピラフ 牛乳 恐竜チキンナゲット(2こ) 米粉チャウダー 海藻サラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きりぼしだいこん キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいも こめこ さとう	あぶら ごまあぶら なまクリーム		818 kcal 29.0 g 30.3 g 3.7 g	114.3 g
16 木	ご飯 牛乳 だしまき卵 肉じゃが もやしのカレーマリネ	たまご ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう			696 kcal 32.1 g 15.9 g 1.9 g	114.7 g
17 金	ご飯 牛乳 サゴシのマリアナソース ごんぼ汁 大豆と野菜のサラダ	サゴシ あげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく コーン キャベツ きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ふるさと給食 「ごんぼ汁」	726 kcal 30.1 g 23.7 g 2.1 g	98.7 g
20 月	ご飯 牛乳 春巻き 打豆入りミネストローネ チーズポテト	ぶたにく ウインナー うちまめ	ぎゅうにゅう チーズ あおりの	にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	こめ こむぎこ はるさめ じゃがいも	あぶら オリーブオイル		787 kcal 21.7 g 29.3 g 2.2 g	117.6 g
21 火	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 キャベツと肉団子のスープ 切干大根のチャブチェ	いわし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめぼし たまねぎ もやし キャベツ ねぎ きりぼしだいこん にんにく しょうが しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	アイアン給食 「切干大根」	697 kcal 29.5 g 20.8 g 2.4 g	102.1 g
22 水	ご飯 牛乳 鶏のらっきよからめ のっぺい汁 マカロニツナサラダ	とりにく あげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにゃく きゅうり コーン えだまめ	こめ でんぷん マカロニ	あぶら マヨネーズ ドレッシング		881 kcal 31.1 g 37.2 g 2.1 g	111.5 g
23 木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース 大麦と野菜のスープ パインサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ パインかんづめ	パン さとう でんぷん おむぎ じゃがいも	あぶら		634 kcal 26.5 g 25.6 g 3.6 g	81 g
24 金	たけのご飯 牛乳 ちくわのゆかり揚げ(3こ) わかめのみそ汁 洋風ごま和え	あげ ちくわ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら		676 kcal 27.0 g 21.8 g 4.1 g	99.6 g
28 火	ご飯 牛乳 鯖のしょうが煮 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル	さば とりにく こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ もやし	こめ みずあめ さとう じゃがいも でんぷん	ごま ごまあぶら	歯ツピー給食 「小松菜」	785 kcal 39.4 g 21.8 g 2.8 g	113.7 g
30 木	鶏ごぼうご飯 牛乳 キャベツミンチカツ なめこのみそ汁 はりはり梅和え	とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ だいこん たまねぎ なめこ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり うめぼし	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま		679 kcal 26.8 g 21.5 g 3.7 g	98.6 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、大麦、大豆、打ち豆、みそ、サゴシ、小松菜、白ねぎ、大根、まいたけ、らっきょう、なめこ

..... ご入学・ご進級おめでとうございませう ~毎月登場するこんだて~

学校給食は、みなさんの心と体の健やかな成長・発達を支えるために、地場産物や旬の食材を取り入れて、栄養バランスを考えて作っています。給食センター職員一同、安全でおいしい給食づくりにがんばっていきます。

みなさんも、しっかり食べて、学んでくださいね。
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



アイアン給食

血液をつくる栄養素「鉄」を多くふくむこんだて



歯ツピー給食

骨や歯をつくる栄養素「カルシウム」を多くふくむこんだて



ふるさと給食

わたしたちが住む福井県や坂井市に伝わる郷土料理などを取り入れたこんだて



しょうえん給食

味付けを工夫することで塩分を少なくしたこんだて



カニリュウくん
マークを
チェックしてね