

 予定献立表



しょくじ
食事のあいさつをしっかりとしましょう

越前町学校給食センター

日 曜日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
9 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		900 kcal
		ポークカレー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ さとう	バーラムゆ	25.7 g
		フレンチサラダ			みずな、にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	27.9 g
		お祝いいちごクレープ	だいち とうにゅう			いちごかじゅう レモンかじゅう	さとう、こめこ みずあめ、でんぶん	だいちあぶら かこうゆし	139.8 g
									2.5 g
10 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		799 kcal
		春キャベツのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ			37.6 g
		若鶏のレモン煮	とりにく			レモン	でんぶん、さとう	なたねあぶら	21.6 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー、にんじん	はくさい、もやし	さとう		114.9 g
									2.6 g
11 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		788 kcal
		大根と鶏肉のうま煮	とりにく さつまあげ		にんじん	しょうが、だいこん こんにゃく、ほししいたけ	さとう		29.6 g
		小松菜のしそあえ			こまつな にんじん、しそ	もやし	さとう		22.0 g
		豆っこ新ちゃん	だいち みそ、きなこ				さとう、でんぶん	なたねあぶら	120.6 g
									2.1 g
14 月	歯 ツ ピー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		786 kcal
		ワンタンスープ			にんじん チンゲンツァイ にんじん	たまねぎ、はくさい とうもろこし	ワンタン		30.0 g
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶたにく、みそ			しょうが、たまねぎ、キャベツ	さとう、でんぶん		16.9 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいち	にぼし			さとう		129.0 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					2.0 g
15 火	海 土 里 ち ゃ ん 献立	アスパラガスとコーンのピラフ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、アスパラガス	とうもろこし、たまねぎ	こめ		768 kcal
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	だいこん、たまねぎ、セロリー			27.8 g
		ふくい名水サーモンフライ	さけ				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	24.6 g
		ポテトサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	じゃがいも	ノースパイン	112.4 g
									3.5 g
16 水	ジ ュ ナ ナ 献立	古代米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こだいまい、こめ		730 kcal
		うち豆のみそ汁	だいち、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、たまねぎ、えのきたけ			26.2 g
		かれいの黄金焼き	かれい			とうもろこし	こむぎこ	マヨネーズ	20.4 g
		五目きんぴら	うすあげ		にんじん、こまつな	ごぼう、こんにゃく	さとう	なたねあぶら	112.0 g
									3.3 g
17 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		768 kcal
		けんちん汁	とうふ		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん こんにゃく、ほししいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	26.3 g
		メンチカツ	ぶたにく だいち			たまねぎ	さとう、でんぶん パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	22.5 g
		なたねあえ	たまご		こまつな、にんじん	キャベツ	さとう でんぶん	だいちあぶら	116.5 g
									2.3 g
18 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		732 kcal
		豚丼の具	ぶたにく		ねぎ	しらたき、たまねぎ	さとう		29.2 g
		ふのすまし汁	とうふ		にんじん、こまつな	だいこん、ほししいたけ	ふ		18.5 g
		清見オレンジ				みかん			112.8 g
									2.7 g
21 月	アイ アン 献立	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		753 kcal
		マーボ豆腐	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	35.2 g
		野菜の中華炒め			にんじん チンゲンツァイ	キャベツ、とうもろこし		なたねあぶら ごまあぶら	23.8 g
		だしじゃこ		にぼし					103.9 g
									2.1 g
22 火	ふる さと 献立	たけのこごはん 牛乳	うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ、えだまめ	こめ		757 kcal
		じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		27.4 g
		さわらのフライ	さわら				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	23.3 g
		はりはり漬け			ほうれんそう、にんじん	ぎりぼしだいこん	さとう		112.4 g
									3.4 g
23 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		886 kcal
		パオミータン	たまご	にゅうせいぶん チーズ		とうもろこし、たまねぎ	こむぎこ、さとう でんぶん	ごまあぶら ラード	23.8 g
		春巻き	ぶたにく だいち		にんじん	キャベツ、たまねぎ しょうが	こむぎこ、でんぶん、みずあめ はるさめ、さとう	なたねあぶら ラード、ショートニング	29.5 g
		大根のナムル			にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら	131.5 g
									3.0 g

日 曜 日	特 別 献 立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
24 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		817 kcal
		にゅうめん汁			にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	そうめん		27.2 g
		豚肉のケチャップみそあえ	ぶたにく、みそ				でんぶん、じゃがいも、さとう	なたねあぶら	23.2 g
		おひたし			こまつな、にんじん	もやし			125.8 g
25 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		2.7 g
		ポトフ	とりにく ベーコン		にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		743 kcal
		夏みかんサラダ				キャベツ、きゅうり なつみかんかん	さとう	オリーブあぶら	28.7 g
		手作りつくだ煮	かつおぶし	にぼし、こんぶ			さとう		17.3 g
28 月		ケチャップライスドリア風 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ、さとう	なたねあぶら	122.4 g
		(豆乳ドリアソース)	ベーコン、とりにく とうにゅう		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しめじ、はくさい	こめこ	なたねあぶら	2.3 g
		ごまドレッシングサラダ	たまご		みずな	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま しよくぶつゆし	28.8 g
									23.2 g
30 水		ごはん ジョア		にゅうせいぶん			こめ さとう		112.8 g
		しめじのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん	だいこん、たまねぎ、しめじ			3.3 g
		若鶏のねぎソースがけ	とりにく		ねぎ	にんにく、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	32.9 g
		春雨の酢の物		わかめ	にんじん	キャベツ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	16.4 g
									123.6 g
									2.8 g

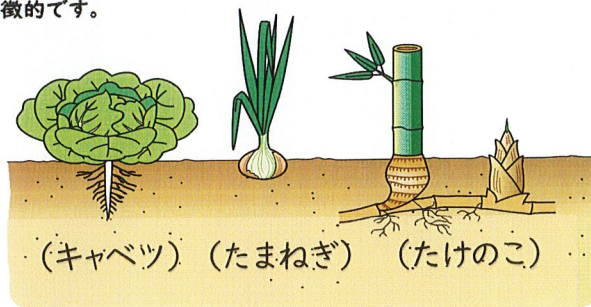
※献立は都合により変更になる場合があります。

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう



はる や さ い す 春野菜を好きになろう！

新しい芽や若いいき、葉を食べる春野菜には、冬の間に蓄えた栄養がたくさんふくまれ、ビタミン類や食物せんい、ミネラルが豊富です。植物が芽吹く、この時期しか食べられない野菜が多く、みずみずしいあまさや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴的です。



☆作ってみよう☆

パオミータン

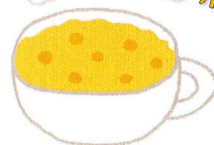
【材 料】(5人分)

たまご 3個
クリームコーン 100g
たまねぎ 1個
コーンシチューの素 70g
中華スープの素 小さじ2/3
塩・こしょう・ごま油 少々
水 750cc

【作り方】

- 1 たまねぎはみじん切りにする。
- 2 たまねぎの辛味がなくなるまで煮る。
- 3 クリームコーン、調味料、シチューの素を加える。
- 4 3が沸騰しているところに溶き卵を加え、味をととのえる。

体もあたたまる
中華風の卵スープ



簡単にできるので、朝ごはんにもおすすめです。

