

# 2月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名			日	献立・配膳図					使用材料名															
3月	ご飯	もやしの中華和え	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	赤	(春巻)・豚肉・ハム・厚揚げ・牛乳	832	28.9	30.6	112.2	395	6.2	7	2.1	ご飯	和風きのこスパゲティ	厚揚げの味噌マヨ焼	大根スープ	赤	厚揚げ・ツナ・鶏肉・味噌・牛乳	808	29.5	31.6	104.1	480	4.3	4.2	2.9			
				黄	米・オイスターソース・三温糖・菜種油													黄	米・スパゲティ											
				緑	ごま油													緑	マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ											
4月	ご飯	蓮根サラダ	鶏肉の梅マヨ焼	キャベツと大根のスープ	赤	鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳	781	28.5	30.1	103.3	299	1.7	3.3	3	ご飯	まめまめサラダ	肉団子スープ	野菜コロッケ	赤	(野菜コロッケ)・大豆・5種豆(肉団子)・ひじき・牛乳	809	23.5	28.1	118.6	364	6.8	6.5	2.4		
					黄	米・ドレッシング・コンソメ													黄	米・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ										
					緑	マヨネーズ(卵不使用)													緑	キャベツ・コーン・玉葱・人参・もやし										
5月	ご飯	じゃがいものペペロンチーノ炒め	南瓜のひき肉フライ	かき玉味噌汁	赤	(かぼちゃ挽肉フライ)・豚肉・卵豆腐・味噌・牛乳	789	24.7	25.3	119.1	383	4.7	5.3	2.5	ご飯	回鍋肉	小籠包2個	青梗菜の中華スープ	赤	(小籠包)・豚肉・味噌・ベーコン豆腐・牛乳	803	24.4	30.7	110.6	408	4.4	5.5	2		
					黄	米・じゃが芋・ペペロンチーノ													黄	米・豆板醤・中華だし・菜種油										
					緑	菜種油													緑	キャベツ・人参・葱・菊・青梗菜										
6月	ご飯	法蓮草サラダ	オムレツ	ブラウンシチュー	赤	(オムレツ)・ツナ・豚肉・牛乳	816	30.8	24.5	119.6	456	2.8	4.6	3.3	ご飯	キャベツともやしのゆかり和え	アジの南部焼	さつまい	赤	豚・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳	772	38.6	23.7	103.8	385	3	5.5	1.9		
					黄	米・じゃが芋・ドレッシング													黄	米・薩摩芋・ゴマ										
					緑	ピーマン・ブラウンシチューの素													緑	キャベツ・小松菜・大根・人参・牛蒡										
7月	白茎牛蒡ご飯	だし昆布の金平	糖揚げフライ	じゃがいもの味噌汁	赤	(糖揚げフライ)・昆布・牛肉・薄揚げ・味噌・牛乳	792	28.9	30.2	107.7	390	5.2	6.3	2.9	ご飯	ポークカレー	麦ご飯	福神漬	みかんゼリー	カラフルサラダ	赤	豚肉・ツナ・牛乳	906	25.1	27.7	134.2	277	2.5	4.2	2.9
					黄	米・じゃが芋・ごま油・みりん・調理酒															黄	米・麦・じゃが芋・カレールー								
					緑	三温糖・ごま油・ごま															緑	マヨネーズ(卵不使用)・みかんゼリー								
10月	ご飯	切干大根の胡麻酢和え	鶏肉の唐揚げ2個	ワカメスープ	赤	鶏肉・ツナ・ワカメ・牛乳	801	29.7	30.1	105.9	332	2.4	4.6	1.4	ご飯	もやし炒め	豚肉のスパイス焼	ワンタンスープ	赤	豚肉・ハム・(ワンタン)・牛乳	778	28.8	26.7	107.7	292	1.6	3.6	1.7		
					黄	米・ゴマ・三温糖・鶏ガラスープ													黄	米・天ぷら粉・シーズニングレッド										
					緑	ごま油・菜種油													緑	チキンガラスープ・菜種油										
12月	ご飯	ポテトサラダ	いわしのカリカリフライ	ちゃんこ汁	赤	(いわしのカリカリフライ)・ツナ・豆腐(肉団子)・牛乳	861	25.2	33.4	114.2	478	8.4	3.4	2.5	ご飯	1食中華麺	白菜サラダ	ちくわ糖揚げ2個	赤	竹輪・ハム・豚肉・青さ粉・牛乳	760	28.7	30.3	98.2	295	1.3	5.5	2.9		
					黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・菜種油													黄	中華麺・マヨネーズ(卵不使用)										
					緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・白菜													緑	天ぷら粉・鶏ガラスープ・菜種油										
13月	ご飯	ひじきサラダ	煮込ハンバーグ	かぼちゃのスープ	赤	(ハンバーグ)・ハム・鶏肉・ひじき・牛乳	777	27.7	23.4	117.3	498	12.4	5.4	2.8	ご飯	ごぼうサラダ	鶏肉のカレーソテー	コンソメスープ	赤	鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳	851	30.5	35	102.8	299	1.7	4.2	2.7		
					黄	米・ドレッシング・コンソメ													黄	米・天ぷら粉・コンソメ・菜種油										
					緑	ケチャップ													緑	牛蒡・人参・胡瓜・コーン・法蓮草										
14月	コッペパン	キャベツサラダ	チキンカツ	バレンタインデザート	赤	(チキンカツ)・ハム・牛乳	870	29.6	33.1	116.4	338	2.6	5.6	5	ご飯	小松菜のり酢和え	ホキフライ	田舎煮	赤	(ホキフライ)・ツナ・のり・厚揚げ・牛乳	813	27.6	23.5	115.8	514	6.9	8.7	0.9		
					黄	パン・じゃが芋・コンソメ													黄	米・じゃが芋・三温糖・菜種油										
					緑	マヨネーズ(卵不使用)・(カト・ショウ)													緑	小松菜・切干大根・人参・もやし										

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の( )書きは加工食品です。

●今月7日は福井県ができた日、ふるさとの日です。

坂井市の郷土食の白茎牛蒡や、「一物全体(いちぶつぜんたい※)」にちなんだだし昆布の金平が献立に入っています。

●今月は12日がアイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む豆腐・いわし等が献立に入っています。

●今月28日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含む小松菜・切干大根等が献立に入っていて、カミカミ給食になっています。



(※一物全体)

日本で初めて「食育」という言葉を使ったのが、福井県出身の医師で薬剤師でもあった「石塚 左玄」です。

その石塚左玄の言葉で「一物全体(いちぶつぜんたい)」という言葉があります。

「一物全体(いちぶつぜんたい)」食は簡単に言うと、食材を捨てることなく、丸ごと食べる事がもっとも健康に良いという考え方です。(広報さかい 平成28年6月号より)

7日の献立は「一物全体」の考えより、だしに使った昆布を金平にしています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)

