



令和3年2月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			エネルギー kcal Pたんぱく質 F脂質 C炭水化物 塩・食塩相当量
				赤	黄	緑	
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	月	パン 牛乳	春巻き タイビーエン <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生は給食がありません</div>	豚肉 豚肉	油 大豆油 春雨 てんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード 春雨 てんぷん ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ キャベツ 白ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜	エ 891 kcal P 29.3 g F 35.1 g C 110.4 g 塩 2.7 g
2	火	パン 牛乳	洋風かきあげ 野菜スープ 節分豆 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生は給食がありません</div>	ウインナー ベーコン 大豆	小麦粉 てんぷん 油	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	エ 822 kcal P 27.6 g F 26.6 g C 114.2 g 塩 4.3 g
3	水	減量パン 牛乳	みそラーメン 福井県産ポークギョウザ (節分豆) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生のみ節分豆がつかます</div>	豚肉 みそ 赤みそ 豚肉 (大豆)	中華麺 油 てんぷん 砂糖 小麦粉 オリーブ油 油	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ ニラ にんにく しょうが	エ 824 kcal P 29.9 g F 30.2 g C 103.4 g 塩 3.5 g
4	木	ごはん 牛乳	ひじきの油炒め もやしとコーンのひたし ふりかけ(味かつお) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">アイアン献立</div>	ひじき あげ 豚肉 さつまあげ(小麦、大豆油) いわし かつお	こんにゃく 砂糖 油 砂糖 ごま 砂糖	人参 グリンピース もやし きゅうり コーン 生姜	エ 711 kcal P 25.4 g F 16.2 g C 113.6 g 塩 2.7 g
5	金	ごはん 牛乳	ふくいサーモンの塩焼き 打ち豆のどんとんみそ汁 キャベツの名田庄漬和え <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ふるさと献立</div>	ふくいサーモン 打ち豆 あげ どんとんみそ	ふくいの おいしい 魚献立	白菜 人参 大根 ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	エ 703 kcal P 32.2 g F 14.9 g C 105.5 g 塩 2.9 g
8	月	パン 牛乳	手作りグラタン 野菜たっぷり肉団子のスープ イチゴジャム	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 鶏肉 豚肉	マカロニ パン粉 パター てんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油 砂糖	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 いちご	エ 853 kcal P 34.0 g F 27.2 g C 114.4 g 塩 3.9 g
9	火	パン 牛乳	オムレツのケチャップソースかけ 野菜のカレースープ煮 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生は給食がありません</div>	卵 ウインナー	砂糖 大豆油 とうもろこしてんぷん じゃが芋	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ	エ 798 kcal P 30.4 g F 26.9 g C 104.5 g 塩 4.7 g
10	水	ごはん 牛乳	豚肉と大根の煮物 ほうれん草の酢醤油和え 味付けのり	豚肉 厚揚げ のり	砂糖 油 砂糖 砂糖 水あめ	大根 人参 枝豆 生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	エ 735 kcal P 27.6 g F 17.1 g C 114.6 g 塩 1.9 g
12	金	ごはん 牛乳	鶏肉の揚照煮 豆腐のすまし汁 ゆかりキャベツ	鶏肉 豆腐 さつまあげ(小麦、大豆油)	てんぷん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白ねぎ キャベツ 赤しそ	エ 954 kcal P 35.9 g F 35.3 g C 115.9 g 塩 3.1 g
15	月	黒糖パン 牛乳	黒糖パン ハンバーグのアップルソースかけ 鶏肉と白菜のクリーム煮	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏肉	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖 ラード 油 砂糖 てんぷん 油 じゃが芋	玉ねぎ りんご 白菜 人参 玉ねぎ パセリ	エ 972 kcal P 35.1 g F 34.2 g C 127.9 g 塩 4.2 g
17	水	減量パン 牛乳	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ	あげ ちくわ(小麦) 青のり	うどん 砂糖 てんぷん 小麦粉 油	人参 玉ねぎ 白ねぎ	エ 736 kcal P 27.8 g F 20.9 g C 104.5 g 塩 4.5 g
18	木	ごはん 牛乳	わかめご飯 鱈の黄金焼 あげと野菜の味噌汁 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ふくいの おいしい 魚献立</div>	わかめ サワラ 味噌 あげ	エッグフリーマヨ(大豆油) てんぷん	コーン キャベツ 人参 大根 ねぎ	エ 802 kcal P 30.9 g F 24.8 g C 108.4 g 塩 4.5 g
19	金	ごはん 牛乳	若狭牛の牛丼 キャベツときゅうりの県産梅風味和え <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ふくいの おいしい 肉献立</div>	若狭牛	砂糖 しらたき ごま 砂糖	玉ねぎ しめじ 白ねぎ キャベツ きゅうり 人参 梅 しそ	エ 826 kcal P 23.5 g F 28.0 g C 115.7 g 塩 2.3 g
22	月	パン 牛乳	野菜とウインナーのマリアナソース煮 小松菜とコーンのサラダ	ウインナー	マカロニ 油 砂糖 てんぷん 油 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく トマト 小松菜 もやし 人参 コーン	エ 854 kcal P 28.5 g F 30.3 g C 113.8 g 塩 5.3 g
24	水	ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ キムチ	豚肉 みそ かまぼこ(小麦) わかめ 昆布	しらたき 砂糖 ごま ごま油 てんぷん ごま 砂糖	ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン 白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニラ りんご にんにく	エ 716 kcal P 28.8 g F 15.1 g C 112.6 g 塩 2.6 g
25	木	ごはん 牛乳	アジフライ ごぼうのみそ汁 ブロッコリーの酢醤油和え	鱈 揚げ みそ	油 パン粉 小麦粉 砂糖	ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 白ねぎ ブロッコリー	エ 805 kcal P 28.1 g F 20.2 g C 123.0 g 塩 2.4 g
26	金	ごはん 牛乳	ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト パイン もも	エ 872 kcal P 22.6 g F 18.9 g C 148.3 g 塩 2.8 g

☆ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。
食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。
☆ 米は、R2年度敦賀市産あきさきりを使用します。

節分とは、季節の変わり目のことをいひ、立春の前日の行事です。

立春の日付けは年により異なり、今年は2月3日が立春となるので、その前日の2月2日が節分になります。

『鬼は外、福は内』のかけ声とともに豆まきをし、年の数だけ豆を食べるといふ風習があります。

鬼(病氣)を追い払って、福(健康)を呼びこみましょう。



今年の節分は、2月2日です!

