

A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立			材料				備考	日	献立			材料				備考
9 (月) A	ポークカレーライス ささみとコーンのサラダ デザート			米 豚肉 にんにく 生姜 じゃが芋 玉葱 大根 鶏肉 キャベツ きゅうり コーン ごま (ゼリー)					9 (月) B ☆	春の香りごぼうご飯 ささみ梅フライ 小松菜のみぞれ和え すいとん汁			米 ごぼう 薄揚げ 生姜 糸こんにゃく 人参 ごま 鶏肉 梅 小松菜 竹輪 なめこ 大根 (すいとん) じゃが芋 人参 しめじ 葱				
	819	29.7	18.1	292	2.3	1.7	129.8			827	32.9	18.9	390	3.2	3.2	126	
10 (火) A	ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き アスパラのソテー ひじきの煮物 キャベツのコンソメスープ			米 鶏肉 チーズ アスパラガス ひじき 人参 薄揚げ 枝豆 こんにゃく キャベツ 玉葱 人参 コーン					アイアンの日 今月のアイアンの日には、ひじきを取り入れた献立にしました。								
	821	29.3	23.5	405	3.9	3	118.3		11 (水) B	ご飯 豚肉の生姜焼き かぶと揚げの煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁			米 豚肉 玉葱 生姜 かぶ 厚揚げ いんげん じゃが芋 玉葱 人参 わかめ				
11 (水) A	ご飯 チキン南蛮 卵の花 かぶの味噌汁			米 鶏肉 (タルタルソース) おから 豚肉 薄揚げ 人参 ひじき ごぼう かぶ 玉葱 えのき 葱						834	34.6	19.1	458	3.8	2.8	125.1	
	835	35.4	21	327	2.6	3	174		12 (木) B	ご飯 白身魚のチーズ焼き スパゲティサラダ チンゲン菜のスープ			米 鱈 チーズ スパゲティ きゅうり コーン 玉葱 ごま 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 チンゲン菜 豆乳				
12 (木) A	豚丼 香味和え キャベツの味噌汁			米 豚肉 玉葱 こんにゃく じゃが芋 生姜 もやし ほうれん草 人参 のり ごま 玉葱 キャベツ じゃが芋 人参 葱						827	38.4	19.4	383	3.3	1.1	119.8	
	811	40.1	15.2	398	3.6	2.4	124.5		13 (金) B	ハニートースト ポークビーンズ りんごとキャベツのサラダ			パン マーガリン はちみつ 大豆 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム バター チーズ りんご キャベツ 人参				
13 (金) A	麦ご飯 鰯の天ぷら 甘酢あんかけ 中華サラダ 玉葱とえのきの味噌汁			米 麦 鰯 春雨 大豆もやし 小松菜 人参 人参 えのき 玉葱 葱						804	31.8	31.2	360	2.5	2.5	99.8	
	817	29.3	20.8	326	2.6	2.1	123.8		16 (月) A ☆	カレーうどん チーズ竹輪の天ぷら 筑前煮			うどん 玉葱 豚肉 薄揚げ 人参 竹輪 チーズ 鶏肉 ごぼう 人参 じゃが芋 こんにゃく いんげん				
16 (月) A ☆	ご飯 豚肉の薬味ソースかけ マカロニサラダ じゃが芋と枝豆のスープ			米 豚肉 葱 生姜 紫蘇 マカロニ ハム 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ 枝豆 キャベツ 人参 じゃが芋						832	36.3	35.7	422	2.7	2.6	83.4	
	817	27.4	24.7	273	2	1.9	116.2		歯っぴーの日 今月の歯っぴーの日には、切干大根と小松菜を取り入れた 献立にしました。								
17 (火) A	ご飯 焼肉 切干大根と小松菜のごま酢和え 白菜のスープ			米 豚肉 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 切干大根 薄揚げ 小松菜 ごま 白菜 ベーコン 人参 コーン					食育の日 旬のアスパラを入れたクリームパスタです。 春らしい彩りの献立です。								
	820	34.6	22	384	5.2	3	116.8		18 (水) A	アスパラと鶏肉のクリームパスタ 彩りサラダ フルーツポンチ			スパゲティ 鶏肉 アスパラガス 小松菜 玉葱 バター チーズ ほうれん草 じゃが芋 きゅうり コーン ハム チーズ みかん パイン バナナ 白玉				
18 (水) A	アスパラと鶏肉のクリームパスタ 彩りサラダ フルーツポンチ			スパゲティ 鶏肉 アスパラガス 小松菜 玉葱 バター チーズ ほうれん草 じゃが芋 きゅうり コーン ハム チーズ みかん パイン バナナ 白玉						836	31.4	26.4	429	3	2	105.5	
	836	31.4	26.4	429	3	2	105.5		19 (木) A ☆	ご飯 鮭の西京焼き風 豆もやしの和え物 けんちん汁			米 鮭 大豆もやし 人参 薄揚げ ごま 鶏肉 豆腐 ごぼう 大根 じゃが芋 人参 葱				
19 (木) A ☆	ご飯 鮭の西京焼き風 豆もやしの和え物 けんちん汁			米 鮭 大豆もやし 人参 薄揚げ ごま 鶏肉 豆腐 ごぼう 大根 じゃが芋 人参 葱						829	38.8	20.1	376	2.8	2	117.5	
	829	38.8	20.1	376	2.8	2	117.5		19 (木) B	ご飯 白身魚フライ 鶏じゃが 薄揚げの味噌汁			米 鱈 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース もやし 薄揚げ 葱				
栄養価	エネルギー (kcal)			たんぱく 質(g)						827	34.3	21	343	2.5	2.1	119.9	
	脂質 (%)			カルシウ ム(mg)					★()書きの材料は、加工食品です。								
栄養価	鉄 (mg)			塩分 (g)													
	炭水化物 (g)																



☆マーク献立

不定期にある☆マークがついた日には、献立の中に星や花の形の食材がいくつか
紛れ込んでいます。
当たった人はラッキーですね☆



所長	栄養士	栄養士



日	献立			材料				備考	日	献立			材料				備考
20 (金) A	チキンハヤシライス ほうれん草の塩昆布和え パインヨーグルト			米 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 枝豆 ほうれん草 人参 もやし 塩昆布 パイナップル ヨーグルト					20 (金) B	もやしラーメン 揚げ餃子 打ち豆のサラダ			(中華麺) 豚肉 もやし キャベツ 人参 にんにく 生姜 (餃子) 打ち豆 枝豆 コーン ハム きゅうり				
	833	26.4	21.1	320	2.5	2.5	124.7			844	34.1	26.8	359	2.8	2.2	112	
23 (月) A	ご飯 冷しゃぶ 春巻き ピリ辛春雨スープ			米 豚肉 キャベツ きゅうり 人参 トマト ごま (春巻き) 春雨 玉葱 竹の子 人参 葱					23 (月) B	キャベツのチャーハン 鶏肉のレモン風味 野菜スープ			米 麦 豚肉 にんにく キャベツ コーン アスパラガス 人参 鶏肉 パン粉 人参 小松菜 玉葱				
	827	29.2	23.2	296	2.1	1.2	109.7			828	29.4	24.8	299	2.5	2.2	116.5	
24 (火) A	ご飯 鰯の甘辛ごまからめ たくあん入りかみかみサラダ 玉葱とごぼうの味噌汁			米 鰯 生姜 ごま キャベツ たくあん 人参 きゅうり 玉葱 しめじ ごぼう 薄揚げ 葱					かみかみメニュー 今月のかみかみメニューは、大豆とたくあんです。 よく噛んで食べましょう。 								
	811	31.9	21.9	415	3.4	3.4	117.3										
25 (水) A ☆	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 豆乳スープ			米 豚肉 玉葱 しめじ コーン じゃが芋 玉葱 ベーコン 鶏肉 キャベツ 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳					25 (水) B	ご飯 豚ニラ炒め ひじきの中華サラダ 豆乳スープ			米 豚肉 玉葱 にら もやし にんにく 生姜 ひじき ツナ 人参 キャベツ きゅうり ごま 鶏肉 キャベツ 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳				
	832	34	20.8	304	4	1.5	122.2			838	33.1	25.5	337	6.5	2.1	114.6	
26 (木) A	竹の子入り麻婆丼 打ち豆サラダ 玉葱の味噌汁			米 鶏肉 玉葱 キャベツ 卵 大豆 枝豆 ハム キャベツ きゅうり 玉葱 人参 えのき こんにゃく 葱					福井県献立 麻婆豆腐丼に旬の竹の子を取り入れた献立を提供したいと思います。 食感を味わってください。 								
	826	34.8	23.1	416	3.6	2.9	115.4										
27 (金) A	チキンピラフ ほうれん草とコーンのソテー 野菜たっぷりスープ			米 鶏肉 枝豆 玉葱 人参 バター ほうれん草 もやし コーン ウインナー キャベツ じゃが芋 玉葱 人参 しめじ					27 (金) B	ずき焼きうどん コーンコロッケ 竹輪サラダ			うどん 豚肉 豆腐 人参 葱 (コーンコロッケ) 竹輪 きゅうり キャベツ 枝豆 コーン チーズ				
	829	28.4	26.5	334	2.7	2.4	115.4			805	38.4	28.7	436	3	2.9	96.7	
30 (月) A	ご飯 回鍋肉 蒸しシューマイ かぼちゃと白玉のスープ			米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 (シューマイ) かぼちゃ 玉葱 (白玉餅) 葱					30 (月) B ☆	ドライカレー コーンサラダ いろいろ野菜のスープ			米 麦 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース コーン ほうれん草 もやし ごま ウインナー キャベツ かぶ 玉葱 人参				
	827	30.7	17.9	284	2.3	2.1	118.1			815	26.7	24.5	323	5.1	2.6	119.1	
31 (火) A	ご飯 豚キムチ キャベツのごま和え 葱スープ			米 豚肉 にんにく (白菜キムチ) 玉葱 ニラ 大豆もやし キャベツ 小松菜 竹輪 ごま 鶏肉 大根 えのき 葱 (トック)					31 (火) B	ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのごま和え ウインナーのスープ			米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース キャベツ 小松菜 竹輪 ごま エリンギ ウインナー 玉葱 枝豆				
	825	30.2	23	341	2.7	3.1	119.6			823	31.2	20.2	324	3.6	2.1	125.5	
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (%)	カルシウ ム(mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)	炭水化物 (g)										

毎月1日はアイアンの日（鉄分強化日）

鉄分が不足すると、鉄欠乏性貧血となり免疫力、集中力の低下、めまい、息が切れる、疲れやすいといった症状が出ます。成長期に重要な栄養の一つとなります。



毎月19日は食育の日

食育の日とは生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できることを目指して制定された日です。給食では旬の食材を使用した献立などを提供します。

毎月1回福井県献立

福井県で開催されている福井県プロジェクトを受けて給食でも旬な食材を取り入れたものなどの丼を提供していきます。

毎月8日は歯っぴーの日（カルシウム強化日）

カルシウムは骨や歯の主要な構成成分となります。また、神経興奮の抑制や血液凝固作用の促進などに関与しています。不足状態が続くと、骨や歯が弱くなり骨密度の上昇を妨げたりもします。



毎月25日はかみかみメニューの日

噛みごたえのある食材を入れた献立を提供します。よく噛むことで、食べ過ぎを防ぎ肥満防止につながる他、食べ物の形や硬さを感じることができ、味が良く分かり味覚も発達します。また、口周りの筋肉を使うことであごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになる効果があります。

