

2がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和6年2月 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			体を作る食べ物	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	ツナライス ギョウにゆう れんこんチップ ベーコンチャウダー	ツナ だいず ベーコン	ギョウにゆう ギョウにゆう	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが れんこん たまねぎ コーン	こめ さとう こめこ じゃがいも	なたねあぶら	691.0 22.7 20.5	101.9 2.4
2	金	ごはん ギョウにゆう いわしのかばやきふう はるさめソテー みそしる せつぶんまめ	いわし ベーコン もめんどうふ みそ だいず	ギョウにゆう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	こめ さとう かたくりこ こめこ はるさめ じゃがいも	なたねあぶら	623.0 24.1 19.5	84.8 2.3
5	月	ごはん ギョウにゆう とりへのケチャップソテー キャベツのごまいため やさいのスープに	とりにく さつまあげ ウインナー	ギョウにゆう	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ たまねぎ はくさい たまねぎ コーン	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	665.0 30.6 16.6	97.3 3.2
6	火	ごはん ギョウにゆう ひらつくね ポイルキャベツ すきやきふう	とりにく ぶたにく やきどうふ	ギョウにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい たまねぎ	こめ パンこ さとう はつがげんまい ふ さとう		650.0 27.8 20.7	85.2 3.1
7	水	ごはん ギョウにゆう ちくわのいそべあげ ひじきのごもくに みそしる	ちくわ だいず うすあげ さつまあげ もめんどうふ みそ	ギョウにゆう あおのり ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ てんぷらこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	595.0 21.2 18.1	84.7 2.4
8	木	むぎごはん ギョウにゆう こうやどうふのたまごじ キャベツとこまつなのいためもの さつまじる	とりにく こうやどうふ たまご ベーコン うすあげ みそ	ギョウにゆう	にんじん ねぎ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう さつまいも		606.0 25.8 16.0	87.4 2.7
9	金	ごはん ギョウにゆう あつあげのカレーそぼろに もやしとこまつなのソテー にくだんごスープ ガトーショコラ	あつあげ とりにく にくだんご とうにゆう	ギョウにゆう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	コーン たまねぎ にんにく しょうが もやし はくさい	こめ さとう さとう こめこ		671.0 25.7 22.2	91.2 3.3
13	火	ギョウどん ギョウにゆう れんこんとちくわのきんぴら たぬきじる いよかんゼリー	ギョウにゆう ちくわ うすあげ	ギョウにゆう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん だいこん いよかん	こめ さとう さとう さとう	ごまあぶら	682.0 25.2 20.9	93.5 2.6
14	水	ごはん ギョウにゆう さばのにつけ きぼだいこんのいりに みそしる	さば さつまあげ うすあげ もめんどうふ みそ	ギョウにゆう	にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも		721.0 26.7 26.2	85.9 3.6
15	木	ごはん ギョウにゆう こめこのあげぎょうざ やさいのカレーソテー ミネストローネ	ぶたにく ベーコン だいず	ギョウにゆう	にら にんじん こまつな にんじん トマト	キャベツ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ キャベツ にんにく	こめ かたくりこ さとう こめこ マカロニ じゃがいも さとう	なたねあぶら	560.0 16.9 17.2	82.8 2.3
16	金	わかめごはん ギョウにゆう ハンバーグケチャップソース キャベツとほうれんそうのソテー みそしる	とりにく ぶたにく ウインナー もめんどうふ うすあげ みそ	わかめ ギョウにゆう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん えのきたけ	こめ さとう じゃがいも		619.0 25.0 28.3	79.8 3.3
19	月	ごはん ギョウにゆう とうふのごもくに にくだんご もやしとにらのいためもの	ぶた もめんどうふ とりにく ぶたにく	ギョウにゆう	にんじん ねぎ たまねぎ にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ		601.0 26.6 19.9	75.6 2.0
20	火	ごはん ギョウにゆう やししやも はくさいのにびたし とんじる ふりかけ	ししやも あつあげ ぶたにく うすあげ みそ	ギョウにゆう	にんじん にんじん ねぎ	はくさい だいこん	こめ さつまいも		588.0 28.3 17.4	75.9 2.2
21	水	ごはん ギョウにゆう ブルコギ むしシュウマイ わかめスープ	ぶたにく ぶたにく もめんどうふ	わかめ ギョウにゆう	にんじん にら にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さとう こめこ		585.0 22.4 18.2	81.4 2.2
22	木	こんさいカレー ギョウにゆう ブロッコリーソテー レアチーズ	とりにく ベーコン ゼラチン	ギョウにゆう	にんじん ブロッコリー	れんこん だいこん たまねぎ にんにく キャベツ にんにく ブルーベリー レモン	こめ じゃがいも さとう みずあめ	オリーブゆ	718.0 21.7 23.3	104.4 3.2
26	月	ごはん ギョウにゆう にくじゃが はくさいのおかかいため かきたまじる	ぶたにく さつまあげ たまご もめんどうふ	わかめ ギョウにゆう	にんじん こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう かたくりこ		532.0 21.3 13.1	79.5 1.9
27	火	ごはん ギョウにゆう さけのおやき ジャーマンポテト みそしる	さけ ベーコン もめんどうふ うすあげ みそ	ギョウにゆう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも		616.0 26.7 21.6	74.8 2.2
28	水	カレーうどん ギョウにゆう コロツケ ポイルブロッコリー	ぶたにく かまぼこ うすあげ ぶたにく	ギョウにゆう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ	うどん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	なたねあぶら	637.0 23.8 25.2	76.9 3.3
29	木	ごはん ギョウにゆう チキンなんばん キャベツのちゅうかいため はるさめスープ タルタルソース	とりにく ベーコン	ギョウにゆう	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ こめこ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	722.0 23.5 31.0	83.1 3.0

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもあります。 ※ 若狭町産の食材は太字になっています。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

給食だより



令和6年2月
若狭町給食センター

寒さのきびしい日が続いていますが、2月3日は節分、そして節分の翌日は立春です。立春を過ぎれば暦の上では、あたたかい春の到来ですね。季節の変わり目は体調を崩しがちになりますが、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとって、健康な身体で寒さを乗り切りましょう。

節分

今年の節分は2月3日(土)です。昔は2月が1年の始まりとされていました。新たな1年が福に満ちた1年になるように願いを込めて、鬼に豆を投げる「豆まき」をするのが習わしとなりました。鬼は「魔物」(病気や災いなど)を表し、神様のパワーを持つ五穀の一つでもある大豆で邪気を追いはらうという意味があるのです。



大豆の栄養パワー!

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養たっぷりです。良質なたんぱく質を多く含んでいるほか、ビタミン・ミネラル・食物繊維も多く、小さい粒の見た目からは想像できないほど栄養素がぎっしりつまっています。

大豆からできる食品



みそ



しょうゆ



なっとう



あげ



とうにゆう



とうふ など

し 知っていますか?

福井県出身の石塚左玄

日本で初めて「食育」という言葉を用いて食の大切さを伝えた医師です。食の主な訓えは6つあります。



福井県が生まれたのは、明治14年2月7日です。石川県・滋賀県から、越前・若狭を分離して福井県が誕生しました。この日を記念して、2月7日を「ふるさとの日」と決められました。この日は、県民一人ひとりが郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期待する日とされています。みなさんもこの機会にふるさと福井の食べ物について考えてみましょう。

～石塚左玄の訓え～

1. 家庭での食育は重要です
2. 食が心と体を作ります
3. 人間は穀物を主として食べる穀物食動物です
4. 地産地消は大事です
5. 食物はまるごと食べましょう
6. 野菜、魚、肉をバランスよく食べましょう