

給食だより




令和7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越えましょう。

あじ みなお

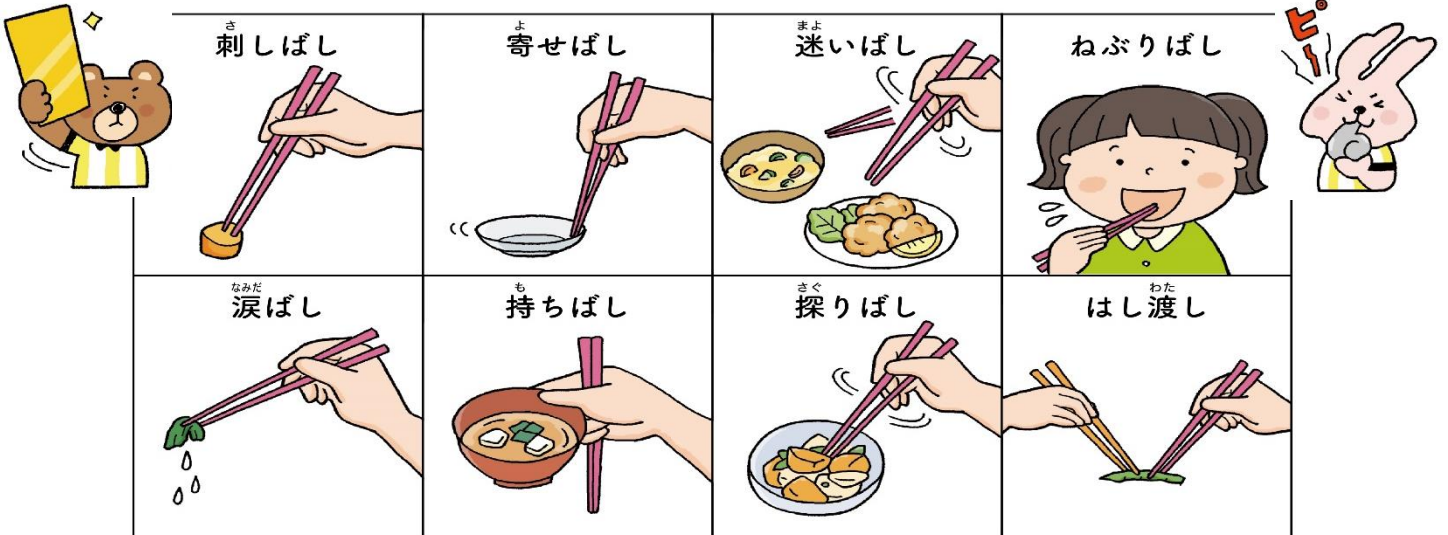
★★★★★ ふるさとの味を見直そう ★★★★★



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」としました。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。

マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



やってみよう!

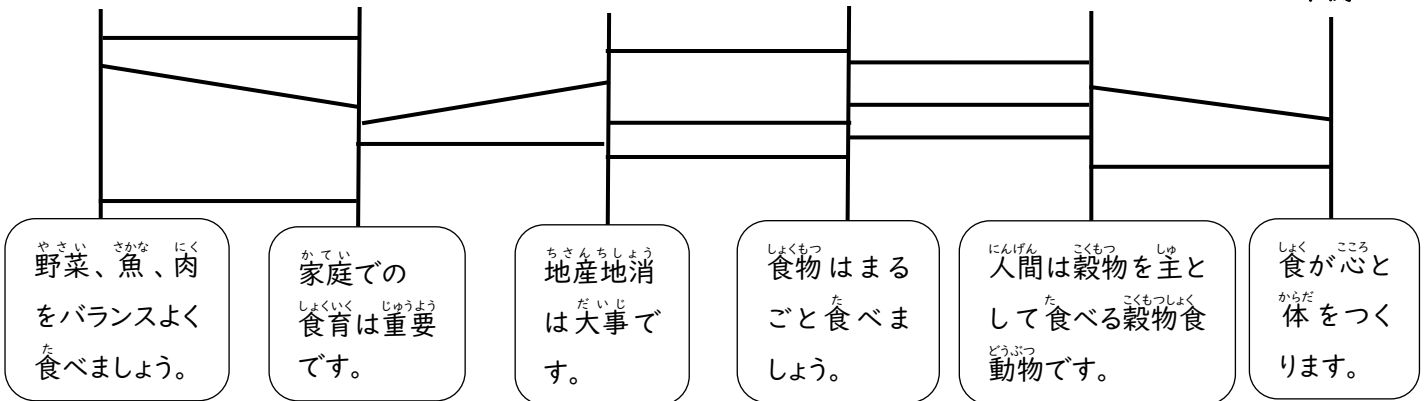


食育の「祖」 石塚左玄

福井県出身で、日本ではじめて「食育」という言葉を使いました。線をたどって、左玄先生の「食の訓え」について学びましょう。



食育は家庭教育 食養道 人は穀食動物 一物全体食 身土不二 平衡



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年度 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	ぎゅうにゆう	体の調子を整える食べ物	しょうが もやし だいこん ねぎ	熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	たんぱく質(g) しじつ(g)	
3月	ごはん ぎゅうにゆう イワシのかばやきふう あおなともやしのおひたし とんじる せつぶんまめ	イワシ ぶたにく もめんどうふ みそ だいず	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん ねぎ	こめ でんこ さとう さとう じゃがいも	あぶら	544 24 17.4	74.2 2.1
4火	ごはん ぎゅうにゆう てりやきハンバーグ こんにやくのいためもの あつあげのみそしる	ハンバーグ ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	こめ かたくりこ さとう さとう		576 23.4 17.7	82 2.8
5水	ごはん ぎゅうにゆう とりにくとじゃがいものマリアナソース はるさめソテー とうふのすましじる	とりにく ベーコン きぬごしどうふ わかめ	ぎゅうにゆう		えだまめ キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ	こめ こめこ じゃがいも さとう はるさめ ふ	あぶら	636 23.8 23.1	86.7 2.3
6木	ごはん ぎゅうにゆう ブルコギ ツナポテト わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ	ぎゅうにゆう	にんじん いら にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	551 21.8 16.6	82.2 2.1
7金	ソースカツどん いとこに いなかじる	とりにく あずき うすあげ みそ	ぎゅうにゆう	かぼちゃ にんじん	レモンじる だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう パンこ でんぶん さとう	あぶら	669 25.8 22.3	93.3 2.4
10月	ココアあげパン ぎゅうにゆう にくだんご ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう さとう じゃがいも	あぶら	580 22.3 27.5	66.1 2.6
11火	けんこきねんのひ								
12水	むぎごはん ぎゅうにゆう こうやどうふのたまごじ ごぼうのマヨサラダ だいこんのみそしる	こうやどうふ とりにく たまご さつまあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり えだまめ だいこん えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	566 23.1 18.7	79 2.5
13木	ごはん ぎゅうにゆう ウインナーとやさいのトマトに きなこめ コンソメスープ	ウインナー だいず きなこ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん トマト こまつな にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ	こめ じゃがいも さとう こめこ さとう	あぶら	599 20.6 20	89.9 2.4
14金	こしのルビーいりカレーライス ぎゅうにゆう やさいソテー チョコプリン	とりにく とうにゆう	スキムミルク チーズ ぎゅうにゆう	にんじん こしのルビー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう でんぶん		740 23.3 23.3	115 3.4
17月	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゆう キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	スパゲッティ	オリーブあぶら	622 25.7 20.2	91.6 2.9
18火	そぼろどん ぎゅうにゆう れんこんのきんぴら たぬきじる	とりにく ちくわ うすあげ	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	えだまめ しょうが れんこん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう	ごまあぶら	560 31.9 14.7	77.5 2.6
19水	キムタクごはん ぎゅうにゆう おさかなチユロス こんぶのいため ごじる	ぶたにく さわら きなこ とうにゆう うすあげ だいずこ みそ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん にんじん にんじん	はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが たくあん かぶ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ こめこ さとう さとう	ごまあぶら あぶら	644 23.6 23.5	88.1 3.3
20木	ごはん ぎゅうにゆう いりどり キャベツのゆかりあえ しるビーフン	とりにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	れんこん たけのこ ほししいたけ いんげん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう ピーフン	ごまあぶら	535 18.5 14.3	84.6 1.9
21金	ごはん ぎゅうにゆう ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	ちくわ うすあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	きりぼしだいこん はくさい たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	552 19 17.3	83.3 2.1
24月	ふりかえきゅうじつ								
25火	ツナライス ぎゅうにゆう コーンポタージュ むらさきもチップス	ツナ だいず ベーコン	ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう スキムミルク	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	620 21.8 20.2	90.6 1.9
26水	ごはん ぎゅうにゆう しゅうまい ナムル マーボーはるさめ	とりにく ぶたにく ぶたにく だいずミート みそ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	599 21.3 17.4	92.4 1.7
27木	ごはん ぎゅうにゆう チキンなんばん キャベツのちゅうかいため トマトスープ	とりにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな トマト	キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ	こめ こめこ さとう さとう	あぶら タルトソース オリーブあぶら	665 26.1 28.8	77.9 2.2
28金	うちまめいりカレーライス ぎゅうにゆう うめドレッシングあえ ミニフィッシュ	ぶたにく うちまめ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゆう にぼし	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	うめドレッシング	648 23 18.3	104 3.1

※ 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がご了承願います。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

