

給食だより



令和8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ですが、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。

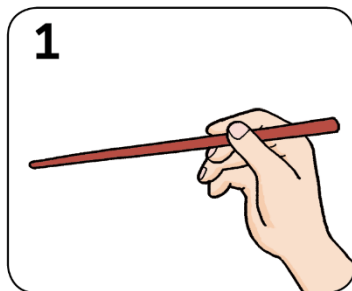
ふるさとの味を知らう



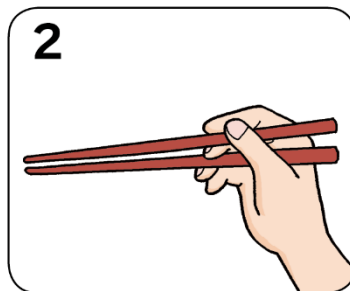
福井県が生まれたのは、明治14年2月7日です。石川県・滋賀県から、越前・若狭を分離して福井県が誕生しました。この日を記念して、2月7日を「ふるさとの日」としました。ふるさと福井の食べ物や郷土料理にはどのようなものがあるでしょうか。この機会に、自分で調べたり、おうちの人に聞いてみたりして、ふるさとの味を学びましょう。



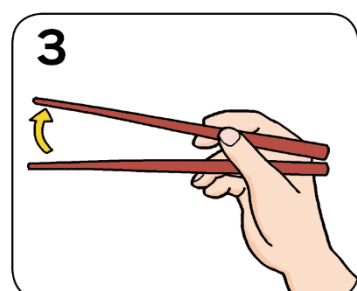
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ちます。数字の1を書くようにたてに動かしてみましょう。



下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけ動かしましょう。

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。線をとどって、左玄先生の「食の訓え」について学びましょう。

一物全体食

食育は家庭教育

食養道

平衡

人は穀食動物

身土不二

野菜、魚、肉をバランスよく食べましょう。

家庭での食育は重要です。

地産地消は大切です。

食物はまるごと食べましょう。

人間は穀物を主として食べる穀物食動物です。

食が心と体をつくりまします。

2がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和7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		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース はるさめソテー はくさいのクリームに	ハンバーグ ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	えのき まいたけ しょうが キャベツ コーン はくさい たまねぎ	こめ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも	シチュールウ	E 707 kcal P 29.9 g F 22.0 g C 101.5 g NaCl 2.6 g	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう きりぼしだいこんのいりに すましじる せつぶんまめ	いわしこなつき さつまあげ うすあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな たまねぎ	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう さとう	あぶら	E 567 kcal P 24.2 g F 19.2 g C 75.3 g NaCl 2.1 g	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ〜とろっとうめあんかけ〜 こんぶのいために じゃがいものみそしる	さわら うすあげ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	ばいにく レモン たまねぎ	こめ かたくりこ さとう こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	E 587 kcal P 25.1 g F 19.0 g C 81.1 g NaCl 1.9 g	
5	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリンドロンソース(スペインふうトマトソースにこみ) エンサラダ・ミクスタ(やさしいツナのサラダ) ソパ・デ・アホ(たまごにんにくのスープ)	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーマン ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのき にんにく	こめ じゃがいも さとう さとう パンこ かたくりこ	あぶら	E 550 kcal P 21.9 g F 16.9 g C 80.9 g NaCl 2.4 g	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう うめからあげ てづくりへしこふりかけ ぽっかけ	とりにく へしこ かつおぶし ぶたにく うすあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ あおのり	にんじん	ばいにく にんにく しょうが れんこん たまねぎ	こめ こめこ さとう こんにやく さとう	あぶら ごま	E 751 kcal P 34.1 g F 32.1 g C 83.2 g NaCl 2.6 g	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのトンテキふういため こまつなのそぼろに けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう かたくりこ		E 577 kcal P 29.2 g F 17.9 g C 76.1 g NaCl 2.4 g	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう やしきしゃも だいこんのきんぴら まるごとみそしる	ししゃも ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも		E 500 kcal P 22.4 g F 12.8 g C 75.2 g NaCl 2.4 g	
11	水	建国記念の日								
12	木	ごはん ぎゅうにゅう こんにやくのちゅうかいいため れんこんチップ もずくのスープ ひがしうらみかんクリームだいふく	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく れんこん たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく さとう かたくりこ こめこ ひがしうらみかんクリームだいふく	ごまあぶら あぶら	E 692 kcal P 27.7 g F 23.6 g C 115.6 g NaCl 2.3 g	
13	金	うすあげとねぎのカレーライス わふうドレッシングサラダ チョコプリン	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも チョコプリン	カレールウ わふうドレッシング	E 758 kcal P 24.6 g F 26.3 g C 111.4 g NaCl 3.0 g	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ じゃがいものりしおあえ ミネストローネ	しろみぎかなフライ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	E 597 kcal P 22.3 g F 19.3 g C 87.3 g NaCl 1.7 g	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれに ほうれんそうとハムのごまいため たぬき	さば ハム うすあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	E 657 kcal P 25.2 g F 25.9 g C 80.9 g NaCl 3.6 g	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう ようふうかきあげ ツナとブロッコリーのソテー ガルビュールスープ	ウインナー ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ にんにく たまねぎ キャベツ	こめ はくりきこ かたくりこ しろいんげんまめ	あぶら あぶら	E 629 kcal P 19.5 g F 25.0 g C 84.9 g NaCl 2.4 g	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ にんにく もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	E 478 kcal P 19.7 g F 12.3 g C 74.7 g NaCl 2.0 g	
20	金	さくらうどん ぎゅうにゅう にくまん きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく ミニにくまん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ほくおひ たけのこ ほししいたけ きゅうり	さくらうどんめん かたくりこ さとう	ごまあぶら	E 479 kcal P 22.8 g F 19.9 g C 54.6 g NaCl 2.2 g	
23	月	天皇誕生日								
24	火	ごはん ぎゅうにゅう たまごぎゅうにくのそぼろ だいこんおくらなたしょうづけあえ さつまいものんとじる あじつけのり	ぎゅうにく いりたまご うすあげ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん おくら にんじん	たまねぎ しょうが だいこん なたしょうづけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ こんにやく さとう さつまいも こんにやく	あぶら	E 638 kcal P 25.7 g F 23.7 g C 84.3 g NaCl 2.4 g	
25	水	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんご ポトフ	きなこ にくだんご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	フォカッチャ さとう じゃがいも	あぶら	E 561 kcal P 23.1 g F 26.8 g C 62.1 g NaCl 2.6 g	
26	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう ポークフランク やさしいのざわなあえ こうやどうふのみそしる	ぶたにく ポークフランク こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ たくあん キャベツ きゅうり のざわな だいこん ねぎ	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごまあぶら	E 541 kcal P 24.3 g F 16.6 g C 75.5 g NaCl 3.6 g	
27	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう イタリアンサラダ さつまいもチップス	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さつまいもチップス	カレールウ イタリアンドレッシング	E 665 kcal P 21.3 g F 20.2 g C 105.8 g NaCl 3.0 g	

※ 季節や食材料の納入の遅延で献立内容が変わることもありますがご了承お願いいたします。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

