

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て、健康な身体で寒さを乗り切りましょう。

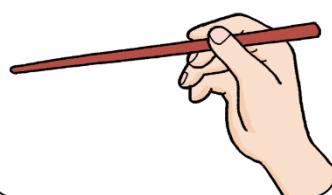
あじ し ふるさとの味を知ろう



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、おうちの人間に聞いてみたりして、ふるさとの味を学びましょう。

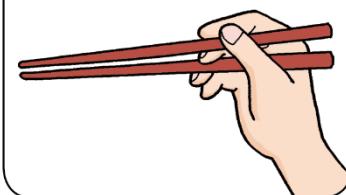
きほん も かた 基本のはしの持ち方

1



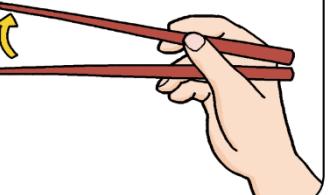
上のはしは、正しいえんぴつ
の持ち方で軽く持ちます。
数字の1を書くようにたてに
動かしてみましょう。

2



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。

3



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。



しょくいく そ いしづか さ げん 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。

いちぶつぜんたいしょく
一物全体食

しょくいく かてい いきもういく
食育は家庭教育

しょくようどう
食養道

へいこう
平衡

ひと こくしょくどうぶつ
人は穀食動物

しんどふじ
身土不二

やさい さかな にく
野菜、魚、肉
をバランスよく
食べましょう。

かてい
家庭での
食育は重要
です。

ちさんちしょう
地産地消
は大事で
す。

しょくもつ
食物はまる
ごと食べま
しょう。

にんげん こくもつ
人間は穀物を主と
して食べる穀物食
動物です。

しょく こころ
食が心と
からだ 体をつく
ります。

2かつ がっこうきゅうしょくよていにこんだてひょう

日 曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか 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)
		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		
2 月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのソース はるめソテー はくさいのクリームに	ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう 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	ごめ さとう かたくりこ はるさめ じやがいも	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 きほんしだいこんのいに すまじいのせつぶんまめ	節分の献立 アイアン粒	いわしのなつき さつまあげ うすあげ とうふ だいたい	ぎゅうにゅう にんじん にんじん こまつな	しょうが きほんしだいこん たまねぎ	ごめ 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 さわらのたつこあげ~とろとうめあんかけ~ こんぶのいたために じやがいのものそしる	さわら うすあげ うすあげ みそ	こんぶ にんじん にんじん	ぱいにく レモン たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう こんにやく さとう じやがいも	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 とりにのサンドロソース(スペイン風ラムトソースにこみ) エンサラダミクスタ(やさいとソナのサラダ) ソバーデ・アホ(たまごとににくのスープ)	とりにく ツナ たまご	スペインの献立	ぎゅうにゅう にんじん トマト 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 ににく	ごめ じやがいも 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 てづくりしこふりかけ ぽつかけ	あぶらの献立	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	ぱいにく ににく しょうが れんこん たまねぎ	ごめ 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 ににく たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごめ 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 やきしやも だいこんのきんびら まるごとみそしる	まるごと 給食 SDGs献立	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	ごめ 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 こんにゃくのちゅうういため れんこんチップ もぐくのスープ ひがしらみかんクリームだいふく	唐揚げ 唐揚げの献立	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう もずく にんじん	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 ににく れんこん たまねぎ ねぎ	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 わふわドレッシングサラダ チョコプリン	ハート ハートの献立	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 ににく しょうが キャベツ きゅうり チョコプリン	カレールウ わふわドレッシング チョコプリン	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 しほみざかなフライ じゃがいものりおあえ ミネストローネ	省塩献立	しろみざかなフライ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう あおのり にんじん トマト		ごめ じやがいも 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 ほれんそうとハムのごまいため ためさじる	合羽 野菜炒め献立	さば ハム うすあげ	ぎゅうにゅう ほれんそう 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	ごめ 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 ソラ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 ににく たまねぎ キャベツ	ごめ はくろこ 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 にら にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ににく もやし たまねぎ ねぎ	ごめ 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	さらうどん ぎゅうにゅう にくまん きゅうりのちゅうあかえ	長崎県の献立	ぶたにく ミニにくまん とりにく	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゅうり	さらうどんめん 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 たまごとぎゅうにくのそぼろ 火 だいこんとおくらのなたしょうづけあえ さまいものとんじる あじつけのり	アヒージョ・コンソメ	ぎゅうにく いりたまご うすあげ ぶたにく あつあげ みそ あじつけのり	ぎゅうにゅう 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	ごめ 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	きかこあげパン ぎゅうにゅう にくだんご ボーフ	きなこ にくだんご ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん バセリ		たまねぎ キャベツ	フォカッチャ さとう じやがいも	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 やさいのざわなあえ こうやどうふのみそしる	長野県の献立	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	ごめ じやがいも	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 ににく キャベツ きゅうり	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

* 予算や食材料の納入の關係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。

* 献立名の後に使用している材料が記入してあります。

