

③「立春」の前日のこと、季節の変わり目となる②

2月 食に関する指導目標

# 郷土に伝わる料理を知ろう

福井市  
麻生津 小学校



いしづか さげん  
石塚 左玄

ふくい いじん いしづかさげん にほん はじ  
福井の偉人、石塚左玄は日本で初めて『食育』という  
ことば つか つか しよく たいせつ ひろ ひと  
言葉を使って食の大切さを広めた人です。

いしづかさげん おし  
石塚左玄の訓えのひとつに『身土不二』があります。

ちいき しゅん しんせん もの た  
『地域の旬で新鮮な物を食べましょう。その土地の

しゅん もの た  
旬の物を食べることが、最も健康的で栄養が豊富である。

それが自然であり、そこに住んでいる人に一番優しい食に  
なる。』と説いています。

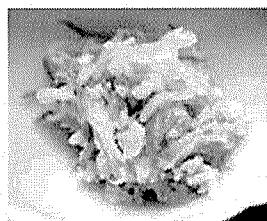
## ～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆ 下の写真は、ふるさと福井の郷土料理です。学校や家で食べたことのあるものに○を付けましょう。



( ) こぶまき



( ) なます



( ) ごもくずし



( ) うちめじる



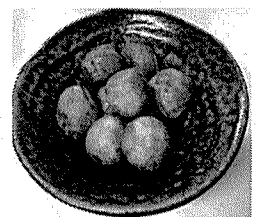
( ) やきさば



( ) あぶらあげのもの



( ) すこ



( ) さといものこころがし

# [ 献立予定表 2月 ]

(A)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)	
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
											小学校	中学校
2 日 (月)	ごはん								こめ			
	はんぺんの磯辺揚げ	○			はんぺん	あおのり			さとう	あげあぶら	668	842
	野菜のカレー炒め				ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら	26.1	32.8
	高野豆腐の煮物				ごおりとうふ とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく たけのこ	さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
3 日 (火)	ごはん				節分・餅たっぷり給食				こめ			
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう どんぶ			
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		すりごま ノンエッグマヨネーズ	636	751
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ほうさい だいこん ねぎ	さとう		27.6	31.9
	節分豆				だいず							
4 日 (水)	ごはん								こめ			
	トマトミートオムレツ			○	たまご とりにく		トマトピューレー	たまねぎ	どんぶ	あぶら だいずあぶら	626	762
	厚揚げと野菜のみそ炒め				ぶたにく あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ	さとう	あぶら	25.4	30.6
	のっぺい汁				かまぼこ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう	どんぶ		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (木)	ソース カツ丼			○	ぶたにく だいず				こめ			
	ウインナーと野菜の炒め物				カットウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	パンこ どんぶ さとう	あぶら あげあぶら	626	742
	中華スープ				ベーコン		にんじん にら	ほうさい たまねぎ		あぶら	20.6	24.7
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				ふるさとの日給食				こめ			
6 日 (金)	焼きそば				そば					あぶら	599	709
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ うめぼし		ごまあぶら	26.5	30.7
	ぼっかけ汁				あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				ふるさと給食				こめ			
9 日 (月)	ふるさとコロッケ			○	ぶたにく きゅうにく		ごまつな	たまねぎ	パンこ ごぼう どんぶ じゃがいも	あぶら あげあぶら	622	765
	うららのサラダ						ほうれんそう にんじん	もやし		うちらドレッシング	24.0	28.8
	鶏肉と大根のうま煮				とりにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく たけのこ しょうが しいたけ	さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん(小学校)								こめ			
10 日 (火)	プラスコッパン(中学校)			○					パン			
	ウインナーのケチャップソース				とりにく				さとう どんぶ あずあめ		613	817
	ベーコンポテト				ベーコン		パセリ		じゃがいも		24.1	33.5
	白菜スープ				ぶたにく とうふ		にんじん	ほうさい ねぎ		ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (木)	麦ごはん								こめ むぎ			
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	カレーウ	604	715
	コールスローサラダ						にんじん	キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング	21.6	24.9
	福神漬						しそ	だいこん なす きゅうり しょうが れんこん	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (金)	ごはん								こめ			
	肉炒め				ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	ごま あぶら	590	698
	ナムル						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	25.8	29.7
	ビーフンスープ				ベーコン		にんじん にら	たまねぎ ほうさい	ビーフン			
	牛乳			○		牛乳						

今月は、福井県産の特別栽培米「いちほまれ」を使用します。  
 ほどよい粘りと上品な甘みがあり、環境に配慮して育てられたお米です。

# [ 献立予定表 2月 ]

(A)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)	
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
											小学校	中学校
16 日 (月)	ごはん				歯ッピー給食・省塩給食				こめ			
	きびなごのかりかり焼き				きびなご			しょうが	てんぷん さとう みずあめ	あぶら	583	699
	切干しのチャブチ				ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら	25.6	30.5
	豆腐の五目中華煮				とりにく どうふ		にんじん	はくさい もやし たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが	さとう てんぷん	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (火)	わかめごはん					わかめ			こめ			
	大豆入り肉じゃが				だいず ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	596	719
	肉団子	○			とりにく だいずたんぱく			たまねぎ	パンこ さとう てんぷん	あぶら	26.7	32.0
	小松菜の煮浸し						ごまつな にんじん	もやし				
	牛乳			○		牛乳						
18 日 (水)	薄揚げの みそそば				とりにく あぶらあげ みそ			えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	626	749
	薄揚げの みそそば				かまぼこ		ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ			27.0	31.5
	小松菜のすまし汁							おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)				
	フルーツミックス											
	牛乳			○		牛乳						
19 日 (木)	ごはん								こめ			
	たらのマリアナソース				たら				さとう てんぷん	ごま あげあぶら	605	718
	れんこんのソテー				ベーコン		にんじん チンゲンサイ	れんこん		あぶら	23.8	27.8
	田舎汁				あつあげ みそ		にんじん	はくさい かぶ ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
20 日 (金)	ごはん								こめ			
	鶏肉のハニーマスタード焼き				とりにく				さとう ハニーマスタード		616	745
	キャベツのおかか炒め				ちくわ あぶらあげ かつおぶし		にんじん	キャベツ		ごまあぶら	26.3	32.0
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
24 日 (火)	プラスコッパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ			
	ハンバーグのケチャップソース				ぶたにく とりにく だいずたんぱく			たまねぎ	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	662	782
	豆乳米粉ポタージュ				とりにく どうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ		27.0	29.0
	大根の和風サラダ						ほうれんそう にんじん	だいこん		野菜いっぱい ドレッシング		
25 日 (水)	ごはん								こめ			
	鶏肉の塩だれから揚げ				とりにく			にんにく しょうが ねぎ	てんぷん	ごまあぶら あげあぶら	668	792
	打ち豆と油揚げ入りひじき煮				あぶらあげ うちまめ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	24.1	27.7
	ミネストローネ風みそ汁				カットウインナー みそ		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ				
	牛乳			○		牛乳						
26 日 (木)	ごはん								こめ			
	さわらの南蛮漬け				さわら		にんじん	たまねぎ	てんぷん さとう	あげあぶら	631	747
	ディノケールの炒め物				ベーコン		ディノケール	キャベツ どうもろこし		あぶら	23.6	27.5
	わかめスープ				どうふ	わかめ	にんじん	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	さとう			
	なしゼリー					かんてん		なし				
27 日 (金)	ごはん								こめ			
	マーボー厚揚げ				あつあげ ぶたにく みそ		にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ	てんぷん さとう		666	788
	春雨の中華あえ							もやし きゅうり どうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	26.7	30.8
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 624kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.1g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 2.2g (小)  
熱量 752kcal たんぱく質 29.8g 脂質 23.4g 炭水化物 110.9g 食塩相当量 2.8g (中)

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物資の都合により献立を変更する場合があります。  
■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。 ■「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦)は表示しません。  
■加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。