

5月献立表



日	献立・配膳図					使用材料名			日	献立・配膳図					使用材料名													
2月		マカロニミートソース炒め		ポテトカップグラタン	ヨーグルト	赤	豚肉・牛肉・チーズ・鶏肉	食育の日		竹の子と鶏肉の旨煮		赤	(鯖磯辺フライ)・鶏肉・うち豆・薄揚	26.5	23.2	121.3	589	5	3.8	2.3	807	33.9	26.8	110.1	319	5.3	5.8	2.5
9月		ブロッコリーサラダ		5種の魚介ナゲット3個	ミネストローネ	赤	(魚のナゲット)・ツナ・ベーコン	20日		チキンカレー		赤	鶏肉・ツナ・牛乳	25.1	30.9	120.6	386	3.4	4.6	3.2	841	25.9	25.3	127.8	335	2.7	5.1	3.1
10月		スパゲティソテー		ホッケの照り焼き	さつま汁	赤	ホッケ・薄揚・ベーコン・豚肉・牛乳	23日		アスパラ炒め		赤	鶏肉・ベーコン・牛乳	32.6	26.4	104.1	319	2.2	4.8	3.8	782	30.1	30.4	101.8	298	2	4.2	2.3
11月		野菜炒め		豚肉の照焼	ココアムース	赤	豚肉・(肉団子)・豆腐・牛乳	24日		小松菜とベーコンのソテー		赤	(法蓮草オムレツ)・鶏肉・ベーコン	30	26.6	113	370	6.4	3.6	2	757	25.7	26.4	109.7	513	3.8	4.7	3.6
12月		法蓮草のゴマ和え		ちくわ天2切	田舎煮	赤	竹輪・厚揚・鶏肉・牛乳	25日		大根サラダ		赤	(にらまんじゅう)・豚肉・ツナ・牛乳	27.6	25.3	116.6	442	3.4	5.8	2.1	851	29.6	35.2	10.3.3	313	1	6.7	3
13日		セルフサンドパン		キャベツサラダ	照焼ハンバーグ	赤	(ハンバーグ)・鶏肉・牛乳	26日		牛丼		赤	牛肉・塩昆布・牛乳	34	33.4	106.7	397	3.8	9.9	5.5	845	23.2	34.5	111.2	328	3.4	4.6	1.3
16日		ポテトサラダ		春巻	青梗菜の中華スープ	赤	(春巻)・ツナ・鶏肉・牛乳	27日		大豆サラダ		赤	(ひじきコロッケ)・大豆・ハム・薄揚	20.4	30.4	112.9	300	399	6	2.4	822	26.1	27.5	116.5	464	6.2	8.7	3
17日		キャベツとアスパラのサラダ		メンチカツ	もやしスープ	赤	(メンチカツ)・鶏肉・ハム・牛乳	30日		ポイル野菜の中華和え		赤	(トンカツ)・卵・ベーコン・牛乳	26	31.7	116.7	292	1.8	3.6	2.5	804	28.2	28.5	109.8	318	3.2	3.1	2.6
18日		春雨中華サラダ		かに玉	麻婆豆腐	赤	(かに玉)・(錦糸卵)・ハム・ワカメ	31日		粉ふき芋		赤	ホキ・鶏肉・青さ莉・牛乳	33.1	28.9	109.2	399	3.2	3.9	2.1	825	33.4	26.9	113.1	333	2	3.2	3
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)													

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。鉄分を多く含む小松菜・豆腐・(肉団子)が献立に入っています。
- 今月19日は、食育の日献立の日です。福井県の郷土料理のうち豆の味噌汁が献立に入っています。
- 今月27日は、歯ピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。カルシウムを多く含む、小松菜・大豆・ワカメ等が献立に入っています。



打豆(うちまめ)という食材をご存知でしょうか？洗った大豆を石臼の上において木槌で叩いて潰し乾燥をさせたもので、福井では500年以上昔からつくづく伝統食材です。打豆が郷土食として根付いた背景には、仏事とかかわりが大きく関わっています。福井は昔から浄土真宗王国でもあり、曹洞宗の本山です。

永平寺などがあり、大人数の食事を要する仏事が多くあります。大豆の収穫時期や福井県の地形や気候なども関係しており、打豆は代表的な精進料理などに利用されてきた。現在は、打豆を作って食べている家庭もありますが、ほとんどはスーパーなどで『打豆』を買い求め味噌汁や煮物などに入れて食べています。打豆は、大豆の持つ栄養をすべて吸収することができる大豆加工食品です。各大学との産学によってもデータは明らかで、つぶれていることにより栄養成分が汁の中に通常の大豆より多く出てきます。また、普通の丸大豆は前日から水に漬けてゆっくり煮あげないと食べることができないが、打豆はそのまま水に漬けないで10分から15分煮るだけでできあがります。

参考HP : [伝統食材 打豆 | 福井県レポート | お菓子何でも情報館\(zenkaren.net\)](http://zenkaren.net)