

きゅうしょくだより

みんな大好き福井市学校給食
Facebookページ



令和6年1月

麻生津小学校

あけましておめでとうございます。まだまだ寒い日が続きます。
しっかり1日3回の食事を食べ、寒い冬を元気に過ごしましょう。

寒さに負けない食事をしよう

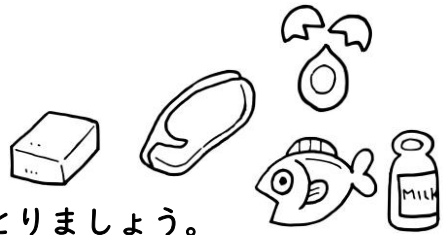
★朝食をとみましょう。

寒い朝でも、朝食をとると
体が温まります。



★たんぱく質をとみましょう。

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



★ビタミンA・ビタミンCをとみましょう。

野菜や果物に多く含まれます。

かぜやインフルエンザなどに対する抵抗力を高め、感染症予防に効果があります。

毎日バランスのよい食事で寒さに強い体づくり!



肉、魚、たまご、
大豆、牛乳など

ご飯、パン、めん、
いも、油など

野菜、果物



おうちの方へ 揚げ入りマーボー大根

〈作り方〉

〈材料 4人分〉

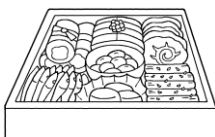
豚ひき肉 100g 厚あげ 1枚
大根 1/3本 たまねぎ 1/2個
ねぎ 1/4本 にんじん 1/2本
にんにくみじん切り 大さじ1
しょうがみじん切り 大さじ1
油 適量 一味唐辛子 少々

赤みそ 大さじ1
さとう 小さじ2
酒 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
中華スープ 少々
片栗粉 大さじ1

- ①大根は厚めのいちよう切りにし、下ゆでする。
- ②厚あげは油抜きをし、角切りにする。
- ③にんじん・たまねぎ・ねぎはみじん切りにする。
- ④油を熱し、しょうが・にんにくを炒めて香りを出し、ひき肉を炒める。にんじん、たまねぎも加えて炒める。
- ⑤大根・厚あげを加え、ひたひたの水を入れ煮る。
- ⑥調味料・ねぎを加えて煮る。出来上がり。



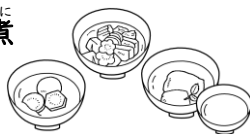
おせち料理



それぞれの料理には、意味があり、
健康や長寿などの願いが込められて
います。

受け継ごう 日本の食文化

雑煮



もともとは、年神様に供えた、
その土地の産物ともちを煮たものです。

七草がゆ

春の七草は、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・
ホトケノザ・スズナ・スズシロ」だよ!!

1月7日の朝に、1年の健康を
祈って食べます。



れいわ6ねん1がつこんだてよていひょう

麻生津小学校

ひょうび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくる ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの ものになるしよくひん (き)	
9日 (火)	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツとにんじんのソテー ④りんご ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんにく しょうが ②③にんじん ③キャベツ ④りんご	①ごはん むぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら	613 19.1
10日 (水) 正月に ちなんだ 給食	①ごはん ②さわらのしおやき ③ちくぜんに ④つぼづけ ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③とりにく ちくわ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③ほししいたけ にんじん たけのこ こんにやく いんげん ③④だいこん	①ごはん ③あぶら ③④さとう	583 28.8
11日 (木)	ツナサンド (①コッペパン ②ツナいりに(●ツナ) ③ゆでやさい ④ノンエッグハーフトレッシング ⑤ミネストローネ ⑥ぎゅうにゅう)	●まぐろ ⑤ベーコン だいず しろいんげんまめ きんときまめ ⑥ぎゅうにゅう	②⑤たまねぎ ③キャベツ えちぜんみずな ⑤にんじん えだまめ にんにく カーボロネロ(くろキャベツ) トマトピューレー	①パン【乳 大豆】 ●こめあぶら ②⑤あぶら ④ノンエッグハーフトレッシング 【大豆】 ⑤さといも	630 25.0
12日 (金) 鏡開き・ 七草に ちなんだ 給食	①なめし ②あつやきたまご ③こうはくなます ④もちりみそしる(●もち) ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	①ひろしまな だいこんば きょうな ③だいこん ③④にんじん ④はくさい かぶ しゅんぎく ●こんにやくこ	①ごはん ①②③さとう ②だいずあぶら あぶら ②●でんぷん ③ごま ●もちごめこ	590 21.4
15日 (月) 歯(は)っぴー 給食の日	①むぎごはん ②やしきしゃも ③だいこんとさといものうまに ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく ④こんぶ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく だいこん にんじん いんげん しょうが	①ごはん むぎ ③さといも あぶら ③④さとう ④みずあめ	575 24.9
16日 (火) 鉄たっぷり 給食の日	①ごはん ②やさしいゅうまい ③あげりマーボーだいこん ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ③みそ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう ②③にんじん たまねぎ しょうが ③ねぎ だいこん にんにく ④パインアップル(かん)	①ごはん ②パンこ こむぎこ みずあめ ぶたあぶら ②③さとう でんぷん ③あぶら	630 21.5
17日 (水)	①ごはん ②ちくわのてりに ③ブリブリちゅうかいため ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ③とりにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ にんにく ③④にんじん ④もやし たまねぎ ねぎ	①ごはん ②③さとう ③ごまあぶら あぶら でんぷん	557 25.6
18日 (木)	①コッペパン ②ぶたにくのケチャップいため ③ゆでキャベツ ④クリーミィポタージュ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④ベーコン チーズ しろいんげんピューレー ④⑤ぎゅうにゅう	②まいたけ ②④たまねぎ ③キャベツ ④にんじん はくさい	①パン【乳 大豆】 ②オリーブオイル ④じゃがいも あぶら クリームポタージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚肉】 なまクリーム	627 28.4
19日 (金)	れんこんいりそぼろどん (①ごはん ②れんこんいりそぼろ ③こまつなのびたし ④とうふのすましじる ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう)	②とりにく ④とうふ ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが れんこん えだまめ ③こまつな ③④にんじん ④はくさい たまねぎ えのきたけ みつば ⑤みかん	①ごはん ②あぶら さとう でんぷん	592 25.4

* ___は、そのほかのたべものです。

*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

*【 】はアレルギーです。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎ドレッシング、調味料等の成分

11日(木)	ノンエッグハーフトレッシング	食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにやく精粉 増粘多糖類 水
29日(月)	具だくさんドレッシング和風	しょうゆ 食用植物油 醸造酢 乾燥たまねぎ 米発酵調味料 ぶどう糖果糖液糖 ごま 食塩 長ねぎ酢漬 ガーリックペースト しょうが 香辛料 調味料(アミノ酸等) 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物 香料
31日(水)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) 醤油 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物

ひ よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り よ う の な ま え と は た ら き			エ ネ ル ギ ー (kcal) た ん ば く し つ (g)
		お も に か ら だ を つ く る も と に な る し よ く ひ ん (あ か)	お も に か ら だ の ち ょう し を と ど の え る も と に な る し よ く ひ ん (み ど り)	お も に エ ネ ル ギ ー の も と に な る し よ く ひ ん (き)	
22日 (月) 	①こだいまいごはん ②さつまいもコロッケ ③かぶのいためもの ④まいたけのおすいもの ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③かぶ かぶのは ④まいたけ えちぜんみずな きやろふく(にんじん)	①ごはん こだいまい ②さつまいも こむぎこ パンこ ②③あぶら	600 19.4
23日 (火)	①ごはん ②ぶたにくとキャベツのいためもの ③おでん(●がんとどき) ④だいのあまに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ちくわ【小麦 大豆】 ●とうふ ④だいず ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②●③にんじん ③だいこん こんにやく	①ごはん ②●④あぶら ③じゃがいも ●でんぶん ④さとう	619 29.0
24日 (水)	①むぎごはん ②ハンバーグおろしソースかけ (●ハンバーグ) ③もやしとにらのいためもの ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ②だいこん ③もやし いら ③④にんじん ④たけのこ ねぎ	①ごはん むぎ ●②でんぶん ●パンこ【小麦】 ②さとう ③あぶら ④はるさめ ごまあぶら	619 23.0
25日 (木)	①こがたコッペパン ②カレーうどん ③やさしいソテー ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ③しめじ キャベツ チンゲンサイ ④みかん	①パン【乳 大豆】 ②うどん カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら	527 21.6
26日 (金) 	①ごはん ②かれのいフライ ③にびたし ④ほうさくじる ⑤ぎゅうにゅう	②かれい ③あぶらあげ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③はくさい こまつな ④ごぼう にんじん かぶ えのきたけ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②パンこ【小麦】 でんぶん あぶら ④さといも	582 24.9
29日 (月)	①ごはん ②やさきざば ③たまごにんじんのドレッシングいため (●ぐだくさんドレッシングわふう) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③たまご ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③きやろふく(にんじん) もやし いんげん ④にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ	①ごはん ③ごま ごまあぶら ●ぐだくさんドレッシングわふう 【小麦 大豆 ごま りんご】 ④ふ でんぶん	637 26.0
30日 (火)	①ごはん ②やさしいボールのふくめに (●やさしいボール) ③にくじゃが ④チンゲンサイとキャベツのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ●③④にんじん ③たまねぎ いんげん こんにやく ④チンゲンサイ キャベツ	①ごはん ②●③さとう ●でんぶん ●③④あぶら ③じゃがいも	600 25.3
31日 (水)	ハヤシライス (①むぎごはん ②ハヤシシチュー)	②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しめじ パセリ にんにく トマト(かん) ②③にんじん ③ほうれんそう きりぼしだいこん	①ごはん むぎ ②ハヤシルウ【小麦】 あぶら ●あおじそドレッシング	594 21.6

*___は、そのほかのたべものです。
*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

*【 】はアレルギーです。
*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。
*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
越前水菜	福井市	しゅんぎく	福井市	さといも	福井県	りんご	青森県	みかん	静岡県
ほうれんそう	福井市	だいこん	福井県	キャベツ	福井県・愛知県	えのきたけ	長野県	みつば	愛知県
カーボロネロ (黒キャベツ)	福井市	にんじん	福井県	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	しょうが	高知県
きやろふく (にんじん)	福井市	ねぎ	福井県	たまねぎ	北海道	もやし	岐阜県	にら	高知県
		まいたけ	福井県	ごぼう	青森県	チンゲンサイ	静岡県	はくさい	福岡県
		小かぶ	福井県	にんにく	青森県	パセリ	静岡県	切干し大根	宮崎県

※都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	599kcal	24.2g	18.4g	90.6g	2.3g

◎福井県の食材を使っています。

今月は…

米(いちほまれ) 麦 カレイ 大豆 豆腐 さつまいも(とみづ金時) コロッケ

です。



1がつ きゅうしょくもりつけず

麻生津小学校



	<p>9日(火)</p> <p>りんご キャベツと にんじんのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん カレーシチュー</p>	<p>正月に ちなんだ給食</p> <p>10日(水)</p> <p>つぼづけ さわらの しおやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ちくぜんに</p>	<p>11日(木)</p> <p>ゆでやさい ツナいりに</p> <p>牛乳</p> <p>はさんで たべましょ</p> <p>1しよん エッグハーブ ドレッシング</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p>	<p>鏡開き・七草に ちなんだ給食</p> <p>12日(金)</p> <p>こうはくなます あつやきたまご</p> <p>牛乳</p> <p>なめし もちいりみそしる</p>
<p>歯(は)っぴ 給食の日</p> <p>15日(月)</p> <p>こんぶつくだに やししやも</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん だいこんとさといものうまに</p>	<p>鉄たっぶり 給食の日</p> <p>16日(火)</p> <p>パイナップル やさいしゅうまい</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん あげいりマーボーだいこん</p>	<p>17日(水)</p> <p>ぷりぷり ちゅうかいため ちくわのてりに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん やさいスープ</p>	<p>18日(木)</p> <p>ゆでキャベツ ぶたにくの ケチャップいため</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン クリーミーポタージュ</p>	<p>れんこんいり そぼろ丼</p> <p>19日(金)</p> <p>みかん こまつなの にびたし れんこんいり とりそぼろ</p> <p>牛乳</p> <p>のせて たべましょ</p> <p>ごはん とうふのすまじる</p>
<p>ふるさと 給食の日</p> <p>22日(月)</p> <p>かぶの いためもの さつまいも コロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>こだいまいごはん まいたけのおすいもの</p>	<p>23日(火)</p> <p>だいずのあまに ぶたにくと キャベツの いためもの</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>24日(水)</p> <p>もやしとにらの いためもの ハンバーグの おろしソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>25日(木)</p> <p>みかん やさいソテー</p> <p>牛乳</p> <p>こがたコッペパン カレーうどん</p>	<p>天神講に ちなんだ給食</p> <p>26日(金)</p> <p>にびたし かれいのフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ほうさくじる</p>
<p>29日(月)</p> <p>たまごとにんじんの ドレッシング いため やしきさば</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん すまじる</p>	<p>30日(火)</p> <p>チンゲンサイと キャベツの いためもの やさいボールの ふくめに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>31日(水)</p> <p>いりにぼし ほうれんそうと きりぼしだいこんの わふうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん いれて たべましょ ハヤシシチュー</p>		