

給食だより

（毎月19日は食育の日）

★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和6年

5月号

福井市学校給食センター

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきましたか。

5月は急になることがあります。毎日元気に学校生活を過ごすためにも「早寝・早起き」と「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

◆朝ごはんは3つのスイッチON

脳のエネルギーになる

眠っている間も、脳は働いているので、朝起きた時は、脳のエネルギーが足りない状態です。朝ごはんが脳のエネルギーになるため、集中力がアップします。特に体の中でブドウ糖に分解される炭水化物は脳のエネルギー源となるので、ごはんやパンは必ず食べるとよいですね。



体温が上がる

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体は元気に活動することができます。特にたんぱく質を多く含む卵や納豆、魚などがおすすめです。

胃や腸が動く

朝ごはんを食べることで、胃や腸が働き、排便しやすくなります。食物繊維が多く含まれている野菜やきのこ、海藻や果物などをとるようにしましょう。

◆どんな朝ごはんを食べるといいの？

理想の朝ごはんは、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろったメニューです。

朝ごはんを食べない人は、「おにぎり」「パン」「果物」「ヨーグルト」など、食べやすいと思うものから食べ始め、少しずつ量や種類を増やしていきましょう。

主食	主菜	副菜	汁物
ごはん、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆・大豆製品など	野菜、果物など	みそ汁、スープなど

＜朝ごはんレシピ＞ ～にんじんのカラフル炒め～

【材料（4人分）】

にんじん（短冊切り） 2／3本
ピーマン（細切り） 1／2個
うすあげ（短冊切り） 1／2枚
あぶら 小さじ1／2
みりん 小さじ1／2
しょうゆ 小さじ1
白ごま 小さじ1
かつお節 0.8グラム



【作り方】

- ①薄揚げは油抜きする。
- ②フライパンに油を引き、にんじん、ピーマンを順に炒める。
- ③②に薄揚げを加え軽く炒め、調味料、ごま、かつお節を加えて味をととのえる。

5月5日は「端午の節句」



この日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。鯉のぼりや、武者人形を飾り、菖蒲湯につかって、邪気を払います。また、「柏もち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。給食には、「柏もち」が登場します。楽しみに待っています。楽しみ待っています。くださいね。



[献立予定表 5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						小学校	中学校
		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）		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
					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		
1 日 (水)	ごはん								こめ			
	いわしの梅煮				いわし			ばいにく	さとう、でんぶん		574	715
	野菜のドレッシング あえ						にんじん、こまつな	キャベツ		和風ごまドレッシング	26.2	31.2
	豆腐のすまし汁				とうふ、かまぼこ		にんじん	たまねぎ、ねぎ				
	牛乳			○	鉄たつぷり給食	牛乳						
2 日 (木)	ごはん						にんじん、こまつな	たまねぎ	さつまいも、こむぎこ	あげあぶら		
	野菜のかきあげ	○										
	キャベツの炒め物				ベーコン		にんじん	キャベツ、もやし		あぶら	689	836
	じゃがいものみそ汁				みそ		にんじん	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも		18.6	21.7
	かしわもち				あずき	かんてん			こめこ、さとう、水あめ、でんぶん			
	牛乳			○	こどもの日給食	牛乳						
7 日 (火)	ごはん								こめ			
	さわらのケチャップ あえ				さわら				さとう、でんぶん	あげあぶら	632	778
	根菜きんぴら				ぶたにく		にんじん、いんげん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま、あぶら	27.7	32.8
	若竹汁				あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ				
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (水)	ごはん								こめ			
	野菜ボールの甘辛煮				魚すり身		にんじん	ごぼう	でんぶん、さとう	あぶら	621	789
	肉じゃが				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	23.3	28.5
	三色ごまあえ						こまつな、にんじん	とうもろこし	さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (木)	ごはん								こめ			
	キャベツメンチカツ				とりにく、ぶたにく だいずたんぱく			キャベツ、たまねぎ	さとう、こめこ、でんぶん	あげあぶら、ぶたあぶら、あぶら	686	875
	もやしと小松菜のソテー						こまつな、にんじん	もやし			23.5	29.0
	ミネストローネスープ				ベーコン、だいず、きんときまめ、てぼうまめ		にんじん	にんにく、たまねぎ、セロリ、キャベツ、えだまめ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (金)	ごはん								こめ			
	肉団子				とりにく、ぶたにく、ぎゅうにく、だいずたんぱく		にんじん	たまねぎ、りんご	さとう、でんぶん	あぶら、ぶたあぶら、ごまあぶら、ごまドレッシング	669	805
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう、きゅうり			24.9	28.8
	さつまい				とりにく、あぶらあげ、みそ		にんじん	ねぎ、ほくさい、だいこん	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (月)	ごはん								こめ			
	豚肉のケチャップ煮				ぶたにく			たまねぎ	さとう	あぶら	611	760
	コールスローサラダ						にんじん	きゅうり、キャベツ		コールスロー レタス	23.6	27.9
	ベーコンと野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	ほくさい、たまねぎ、セロリ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (火)	ごはん								こめ			
	焼きさば				さば					あぶら	629	776
	小松菜の煮びたし				あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし			31.2	36.7
	豚汁				ぶたにく、みそ		にんじん	しょうが、ねぎ、たまねぎ、ごぼう	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (水)	麦入りゆかりごはん						しそ		こめ、むぎ			
	卵焼きのあんかけ			○	たまご				さとう、でんぶん	あぶら、だいずあぶら	527	628
	青菜のごま油炒め						こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら	20.1	23.9
	けんちん汁				とうふ		にんじん	だいこん、ねぎ、こんにゃく				
	牛乳			○		牛乳						

- 「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。

◎今月の主な平均栄養価	熱量 614 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 93.9 g	食塩相当量 2.2 g (小)
	熱量 763 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 121.5 g	食塩相当量 2.6 g (中)

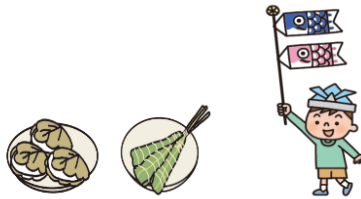
[献立予定表 5月]

(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						小学校	中学校
		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)		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
					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		
16日 (木)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 厚揚げとじゃがいもの煮物 切干し大根のおひたし 牛乳			○	ぶたにく あつあげ		にんじん、いんげん	しょうが、たまねぎ たけのこ	さとう じゃがいも、さとう	あぶら	615 27.4	767 32.7
17日 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのソテー ジュリアンスープ 牛乳			○	とりにく ベーコン		にんじん にんじん	夏みかん、いよかん、ゆず果汁 キャベツ、とうもろこし だいこん、たまねぎ、はくさい	でんぶん、さとう、水あめ あぶら	あぶら	567 27.0	716 33.6
20日 (月)	ごはん ささみカツ キャベツの煮びたし さつまいもと白菜のみそ汁 牛乳			○	とりにく だいずたんぱく あぶらあげ とうふ、みそ		こまつな、にんじん にんじん	キャベツ、もやし ねぎ、はくさい	じゃがいも、こめこ、でんぶん、さとう さつまいも	あげあぶら、あぶら	614 25.0	780 31.2
21日 (火)	ごはん さわらの西京焼き じゃがいものきんぴら すき焼き風煮 牛乳			○	ざわら、みそ さつまあげ ぶたにく、とうふ		にんじん、いんげん にんじん	ごぼう たまねぎ、ごんにゃく、ねぎ	さとう、みずあめ じゃがいも、でんぶん、さとう さとう	あぶら、ごま あぶら	651 30.7	805 37.2
22日 (水)	麦ごはん 厚揚げ入りカレーシチュー チンゲンサイのソテー フルーツミックス 牛乳			○	ぶたにく、あつあげ		にんじん にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ おうとう(かん)、みかん(かん)、パイナップル(かん)	じゃがいも あぶら、カレー粉 あぶら	あぶら	643 21.2	795 25.4
23日 (木)	ごはん 揚げぎょうざ 春雨の中華あえ わかめスープ 牛乳			○	ぶたにく		にら	キャベツ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、たけのこ	でんぶん、さとう、こめこ はるさめ、さとう	あげあぶら、ぶたあぶら ごま、ごまあぶら	577 16.5	726 19.7
24日 (金)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのカレー炒め しめじのすまし汁 牛乳			○	とりにく ベーコン		にんじん にんじん	しょうが、にんにく もやし しめじ、たまねぎ、ねぎ	さとう あぶら	あぶら	549 27.3	696 33.9
27日 (月)	ごはん あじの塩焼き 青菜のごま炒り煮 沢煮うどん 牛乳			○	あじ ぶたにく		こまつな、にんじん にんじん、みずな	きりぼしだいこん ほししいたけ、たけのこ、ごぼう	さとう ごまあぶら、ごま	あぶら	560 28.4	693 33.3
28日 (火)	麦ごはん ポークトマトシチュー 野菜サラダ 煮干しのごまからめ 牛乳			○	ぶたにく		にんじん トマトビュール	しょうが、にんにく、たまねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	じゃがいも あぶら、ハヤシルウ	野菜いっぱいドレッシング ごま	600 23.4	745 27.9
29日 (水)	ごはん ハンバーグおろしソース ゆでじゃがの炒め物 揚げのみそ汁 牛乳			○	とりにく、ぶたにく、だいずたんぱく ベーコン あぶらあげ、みそ		だいこん、たまねぎ たまねぎ にんじん	さとう、でんぶん、じゃがいも じゃがいも たまねぎ、ねぎ、しめじ	あぶら、ぶたあぶら、だいずあぶら あぶら	あぶら	650 25.2	811 30.5
30日 (木)	ごはん 野菜しゅうまい マーボー豆腐 小松菜とじあじの炒め物 牛乳	○		○	とりにく、ぶたにく、だいずたんぱく とうふ、ぶたにく、みそ ベーコン		にんじん、ほうれんそう にんじん こまつな、にんじん	とうもろこし、たまねぎ、しょうが しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、たけのこ キャベツ、しめじ	パンこ、こむぎこ、さとう、みずあめ、でんぶん さとう、でんぶん あぶら	ぶたあぶら あぶら	663 26.4	843 32.2
31日 (金)	チキンピラフ 白身魚フライ 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	○		○	とりにく メルルーサ ベーコン		にんじん にんじん	たまねぎ だいこん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、セロリ	こめ パンこ、こむぎこ、こめこ あぶら	あぶら 青じそドレッシング	567 23.8	690 28.9

5 がつきゅうしょくもりつけず

ふくいしがっこうきゅうしょくセンター
小学校 A

		1日(水) てつたつぷりきゅうしょく	2日(木) こどものひきゅうしょく	3日(金)
		<div> <div>やさいのドレッシングあえ</div> <div>いわしのうめ</div> <div>ごはん</div> <div>とうふのすましじる</div> </div>	<div> <div>かしわもち</div> <div>キャベツのいためもの</div> <div>ごはん</div> <div>やさいのかきあげ</div> <div>じゃがいものみそしる</div> </div>	けんぽうきねんび
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ふりかえきゅうじつ	<div> <div>こんさいきんぴら</div> <div>さわらのケチャップあえ</div> <div>ごはん</div> <div>わかたけじる</div> </div>	<div> <div>さんしょくごまあえ</div> <div>やさいボールのあまからに(2こ)</div> <div>ごはん</div> <div>にくじゃが</div> </div>	<div> <div>もやしとこまつなのソテー</div> <div>キャベツメンチカツ</div> <div>ごはん</div> <div>ミネストローネスープ</div> </div>	<div> <div>ごぼうサラダ</div> <div>にくだんご(2こ)</div> <div>ごはん</div> <div>さつまじる</div> </div>
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木) はッピーきゅうしょく	17日(金)
<div> <div>コールスローサラダ</div> <div>ぶたにくのケチャップに</div> <div>ごはん</div> <div>ペーコンとやさいのスープに</div> </div>	<div> <div>こまつなのにびたし</div> <div>やきさば</div> <div>ごはん</div> <div>ぶたじる</div> </div>	<div> <div>あおなのごまあぐらいため</div> <div>たまごやきのあんかけ</div> <div>むぎいりゆかりごはん</div> <div>けんちんじる</div> </div>	<div> <div>きりぼしだいこんのおひたし</div> <div>ぶたにくのしょうがいため</div> <div>ごはん</div> <div>あつあげとじゃがいものにも</div> </div>	<div> <div>キャベツとコーンのソテー</div> <div>とりにくのマーマレードやき</div> <div>ごはん</div> <div>ジュリアンスープ</div> </div>
20日(月)	21日(火)	22日(水) ふるさときゅうしょく	23日(木)	24日(金)
<div> <div>キャベツのにびたし</div> <div>ささみカツ</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいもとくさいのみそしる</div> </div>	<div> <div>じゃがいものきんぴら</div> <div>さわらのさいきょうやき</div> <div>ごはん</div> <div>すきやきふう</div> </div>	<div> <div>フルーツミックス</div> <div>チンゲンサイのソテー</div> <div>むぎごはん</div> <div>いれてたべましょう</div> <div>あつあげいりカレーシチュー</div> </div>	<div> <div>はるさめのちゅうがあえ</div> <div>あげぎょうざ(2こ)</div> <div>ごはん</div> <div>わかめスープ</div> </div>	<div> <div>もやしのカレーいため</div> <div>とりにくのさっぱり</div> <div>ごはん</div> <div>しめじのすましじる</div> </div>
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
<div> <div>あおなのごまいりに</div> <div>あじのしおやき</div> <div>ごはん</div> <div>さわにわん</div> </div>	<div> <div>にぼしのごまからめ</div> <div>やさいサラダ</div> <div>むぎごはん</div> <div>ポークマトシチュー</div> </div>	<div> <div>ゆでじゃがのいためもの</div> <div>ハンバーグおろしソース</div> <div>ごはん</div> <div>あげのみそしる</div> </div>	<div> <div>こまつなとしめじのいためもの</div> <div>やさいしゅうまい(2こ)</div> <div>ごはん</div> <div>マーボーどうふ</div> </div>	<div> <div>だいこんのサラダ</div> <div>しろみざかなフライ</div> <div>チキンピラフ</div> <div>コンソメスープ</div> </div>