

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★



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月は急に暑く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。

◆朝ごはんで3つのスイッチON

のう 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。



たいおん 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。

い　ちょう　うご 胃や腸が動く

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動き、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？

理想的の朝ごはんは、「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ひとは、「おにぎり」「パン」「菓物」「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。

しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物
ご飯、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
薄揚げ（短冊切り） 1／2枚
油 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



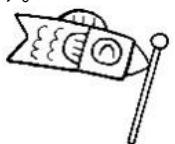
【作り方】

- 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。



[献立予定表 5月]

(A) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン	材料の名前と働き						小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			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)					
			1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂				
(水)	ごはん	○					こめ		574 26.2	715 31.2		
	いわしの梅煮		いわし			はいにく	さとう, でんぶん					
	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				
	豆腐のすまし汁		どうふ, かまぼこ		にんじん	たまねぎ, ねぎ						
	牛乳		鉄たっぷり給食	牛乳								
(木)	ごはん	○					こめ		689 18.6	836 21.7		
	野菜のかきあげ				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				
	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				
	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					
	かしわもち		あすき	かんてん			こめこ, さとう, 水あめ, でんぶん					
(火)	牛乳	○	こどもの日給食	牛乳					632 27.7	778 32.8		
	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				
	根葉きんぴら		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				
	若竹汁		あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ						
(水)	牛乳	○			牛乳				621 23.3	789 28.5		
	ごはん						こめ					
	野菜ボールの甘辛煮		焦すり身		にんじん	ごぼう	でんぶん, さとう	あぶら				
	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				
	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				
(木)	牛乳	○			牛乳				686 23.5	875 29.0		
	ごはん						こめ					
	キャベツメンチカツ		とりにく, ぶたにく だいすたんぱく			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				
	もやしと小松菜のソテー				こまつな, にんじん	もやし		あぶら				
	ミネストローネースープ		ベーコン, たいす, 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				
(金)	牛乳	○			牛乳				669 24.9	805 28.8		
	ごはん						こめ					
	肉団子		とりにく, ぶたにく, ぎゅうにく, だいすたんぱく			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				
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう, きゅうり		ごまドレッシング				
	さつま汁		とりにく, あぶらあげ, みそ		にんじん	ねぎ, はくさい, だいこん	さつまいも					
(月)	牛乳	○			牛乳				611 23.6	760 27.9		
	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				
	コールスローサラダ				にんじん	きゅうり, キャベツ		コールスロードレッシング				
	ベーコンと野菜のスープ煮		ベーコン		にんじん	はくさい, たまねぎ, セロリ	じゃがいも					
(火)	牛乳	○			牛乳				629 31.2	776 36.7		
	ごはん						こめ					
	焼きさば		さば					あぶら				
	小松菜の煮びたし		あぶらあげ		こまつな, にんじん	もやし						
	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					
(水)	牛乳	○			牛乳				527 20.1	628 23.9		
	麦入りゆかりごはん		たまご			しそ	こめ, むぎ					
	卵焼きのあんかけ						さとう, でんぶん	あぶら, だいすあぶら				
	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				
	けんちん汁		どうふ		にんじん	たいこん, ねぎ, こんにゃく						
(木)	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]

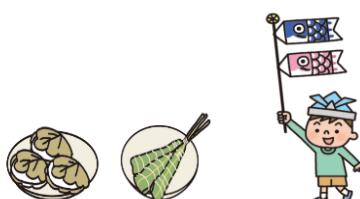
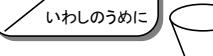
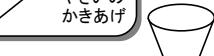
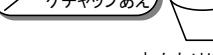
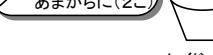
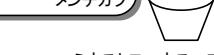
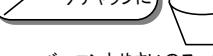
(A)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン	材料の名前と働き						小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			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)					
			1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂				
(木)	ごはん	○					こめ		615 27.4	767 32.7		
	豚肉のしょうが炒め		ふたにく			しょうが、たまねぎ	さとう	あぶら				
	厚揚げとじやがいも		あつあけ		にんじん、いんげん	たけのこ	じやがいも、さとう	あぶら				
	切干大根のおひたし				ほうれんそう	きりほしたいこん、はくさい						
	牛乳		歯ッピー給食	牛乳								
(金)	ごはん	○					こめ		567 27.0	716 33.6		
	鶏肉のマーマレード		とりにく		夏みかん、いよかん、ゆず	でんぶん、さとう、水あめ	あぶら					
	生姜				にんじん	キッペツ、とうもろこし	あぶら					
	キャベツとコーンのソテー		ペーパン		にんじん	だいこん、たまねぎ、はくさい						
	ジュリアンスープ				牛乳							
(月)	ごはん	○					こめ		614 25.0	780 31.2		
	ささみカツ		とりにく				じやがいも、こめこて	あけあぶら、あぶら				
	キャベツの煮びたし		あぶらあけ		こまつな、にんじん	キッペツ、もやし	んぶん、さとう					
	さつまいもと白菜の煮びたし		とうふ、みそ		にんじん	ねぎ、はくさい	さつまいも					
	牛乳		牛乳									
(火)	ごはん	○					こめ		651 30.7	805 37.2		
	さわらの西京焼き		さわら、みそ				さとう、みずあめ					
	じやがいものぎんぴら		さつまあげ		にんじん、いんげん	ごぼう	じやがいも、でんぶん、あぶら、ごま					
	すき焼き風煮		ふたにく、とうふ		にんじん	たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	さとう	あぶら				
	牛乳		牛乳									
(水)	麦ごはん	○					こめ、むぎ		643 21.2	795 25.4		
	厚揚げ入りカレーライス		ふたにく、あつあけ		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	じやがいも	あぶら、カーネル				
	チンゲンサイのソース				にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ		あぶら				
	フルーツミックス		ふるさと給食	牛乳			おうとう(かん)、みかん(かん)、ハイム(かん)					
	牛乳											
(木)	ごはん	○					こめ		577 16.5	726 19.7		
	揚げようざ		ふたにく		にら	キッペツ、にんにく、じゅうが	でんぶん、さとう、こめ	あけあぶら、ふたあぶら				
	春雨の中華あえ						さとう	こま、こまあぶら				
	わかめスープ		ペーパン	わかめ	にんじん、にら	じめじ、たまねぎ、ねぎ	はるさめ、さとう					
	牛乳		牛乳									
(金)	ごはん	○					こめ		549 27.3	696 33.9		
	鶏肉のさっぱり煮		とりにく				じょうが、にんにく	さとう				
	もやしのカレー炒め		ペーパン		にんじん	もやし		あぶら				
	しめじのすまじけ			わかめ	にんじん	じめじ、たまねぎ、ねぎ						
	牛乳		牛乳									
(月)	ごはん	○					こめ		560 28.4	693 33.3		
	あじの塩焼き		あじ									
	青菜のごま炒り煮				こまつな、にんじん	きりほしたいこん	さとう	こまあぶら、ごま				
	沢煮椀		ふたにく		にんじん、みずな	ほししいたけ、たけのこ	こぼう					
	牛乳		牛乳									
(火)	麦ごはん	○					こめ、むぎ		600 23.4	745 27.9		
	ホニクトマトソース		ふたにく		にんじん	じょうが、にんにく、	じやがいも	あぶら、ハヤシルウ				
	野菜サラダ				トマトピューレ	まねぎ		野菜いっぱいドレッシング				
	煮干しのごまからめ					キッペツ、きゅうり、とうもろこし						
	牛乳		にほし				さとう	こま				
(水)	ごはん	○					こめ		650 25.2	811 30.5		
	ハンバーコロロ		とりにく、ふたにく、だいこん			たまねぎ	さとう、でんぶん、しゃじ	あぶら、ふたあぶら、だいすあぶら				
	ゆでじやがの炒め物		ペーパン		にんじん	じゅうが	じやがいも	あぶら				
	揚げのみそ汁		あぶらあげ、みそ		たまねぎ	ねぎ、しめじ						
	牛乳		牛乳									
(木)	ごはん	○					こめ		663 26.4	843 32.2		
	野菜しゅうまい		とりにく、ふたにく、だいこん		にんじん、ほうれんそう	とうもろこし、たまねぎ	パンこ、こむぎこ、さとう	ふたあぶら				
	マーボー豆腐		だいこん、みそ		にんじん	じゅうが	みすあめ、でんぶん					
	小松菜としめじの炒め物		ペーパン		こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しめじ	さとう、でんぶん	あぶら				
	牛乳		牛乳									
(金)	チキンピラフ	○	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	567 23.8	690 28.9		
	白身魚フライ		メルルーサ				パンこ、こむぎこ、こめ	あけあぶら				
	大根のサラダ				にんじん	だいこん、きゅうり	こ	青じそドレッシング				
	コンソメスープ		ペーパン		にんじん	たまねぎ、キャベツ、セロリ						
	牛乳		牛乳									

5 がつきゅうしょくもりつけず

ふくいしがっこきゅうしょくセンター
小学校 A

		1日(水) てつたつぶりきゅうしょく		2日(木) こどものひきゅうしょく		3日(金)	
		<div>  <p>やさいの ドレッシングあえ いわしのうめに</p> </div> <div>  <p>とうふのすまじる</p> </div>	<div>  <p>かしわ もち</p> </div> <div>  <p>キャベツの いためもの やさいの かきあげ</p> </div>	<div>  <p>じゃがいものみそしる</p> </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>  <p>こんさい きんびら さわらの ケチャップあえ</p> </div> <div>  <p>ごはん わかたけじる</p> </div>	<div>  <p>さんしょく ごまあえ やさいボールの あまからに(2c)</p> </div> <div>  <p>ごはん にくじが</p> </div>	<div>  <p>もやしと こまつなのソテー キャベツ メンチカツ</p> </div> <div>  <p>ごはん ミネストローネスープ</p> </div>	<div>  <p>ごぼうサラダ にくだんご (2c)</p> </div> <div>  <p>ごはん さつまじる</p> </div>			
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)			
<div>  <p>コールスロー サラダ ぶたにくの ケチャップに</p> </div> <div>  <p>ごはん ベーコンとやさいのスープに</p> </div>	<div>  <p>こまつなの にびたし やきさば</p> </div> <div>  <p>ごはん ぶたじる</p> </div>	<div>  <p>あおなのごまあぶら いため たまごやきの あんかけ</p> </div> <div>  <p>むぎいりゆかりごはん けんちんじる</p> </div>	<div>  <p>きりばしらいこんの おひたし ぶたにくの しょうがいため</p> </div> <div>  <p>ごはん あつあげとじやがいものにもの</p> </div>	<div>  <p>キャベツと コーンのソテー とりにくの マーマレードやき</p> </div> <div>  <p>ごはん ジュリアンスープ</p> </div>			
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)			
<div>  <p>キャベツの にびたし ささみカツ</p> </div> <div>  <p>ごはん さつまいもとほくさいのみそしる</p> </div>	<div>  <p>じやがいもの きんびら さわらの さいきょうやき</p> </div> <div>  <p>ごはん すきやきふうに</p> </div>	<div>  <p>フルーツ ミックス チンゲンサイの ソテー</p> </div> <div>  <p>むぎごはん いれてたべましよう あつあげいり カレーシチュー</p> </div>	<div>  <p>はるさめの ちゅうかえ あげようざ (2c)</p> </div> <div>  <p>ごはん わかめスープ</p> </div>	<div>  <p>もやしの カレーいため とりにくの さっぱりに</p> </div> <div>  <p>ごはん しめじのすまじる</p> </div>			
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)			
<div>  <p>あおなの ごまいりに あじのしおやき</p> </div> <div>  <p>ごはん さわにわん</p> </div>	<div>  <p>にぼしの ごまからめ やさいサラダ</p> </div> <div>  <p>むぎごはん ポークトマトシチュー</p> </div>	<div>  <p>ゆでじやがの いためもの ハンバーグ おろしソース</p> </div> <div>  <p>ごはん あげのみそしる</p> </div>	<div>  <p>こまつなとしめじの いためもの やさい しゅうまい (2c)</p> </div> <div>  <p>ごはん マーボーどうふ</p> </div>	<div>  <p>だいこんの サラダ しろみざかな フライ</p> </div> <div>  <p>チキンピラフ コンソメスープ</p> </div>			