

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

6月号

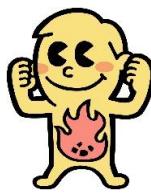
福井市学校給食センター

ユー アー ワット ュー イト

You are what you eat. ~あなたは、あなたの食べるものでできています~



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きるために欠かすことができません。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。



- * 毎日3食食べていますか？
- * 食事は、主食、主菜、副菜、(+汁物、菓物)がそろっていますか？
- * 甘いジュースやお菓子ばかり食べていませんか？

など、ご家庭でも、「食」について話し合ってみてください。



◆骨や歯をじょうぶにしよう

骨や歯を強くする栄養素をすくんで食べよう

牛乳・
ヨーグルト



カルシウムを多く含む食品



今月の献立より

骨や歯を丈夫にするレシピ

★★ かみかみ煮干し ★★



【材料(4人分)】

煮干し 40g

砂糖 小さじ2弱

しょうゆ 少量

みりん 小さじ1/2弱

水 小さじ1弱

《作り方》

①煮干しは、から煎りしておく。

②調味料と水を合わせ、

煮立たせる。

③②の調味料の中へ、①を

入れて混ぜ合わせたら、

できあがり！

ビタミンDを多く含む食品



骨を丈夫にするビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。

ビタミンKを多く含む食品



◆よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。



口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱい詰め込まないで

ほおばらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



今月の献立より

福いいネ！ランチ

手巻きずし ★福井市産ハナエチゼン



ハナエチゼンは、あっさり
さっぱりしていて、おもしに
む向いているお米です。



福井じまんのふるさとの味

田舎汁

★福井の伝統的な保存食「打ち豆」



打ち豆は、他の食材と合わせやすく、
みそ汁の他に、にものや酢の物など、
さまざまな料理に使われます。

[献立予定表 6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)		
		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)					
					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 他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂				
3 (月)	ごはん さごしの梅肉ソース 和え わかめど大根の牛華 あえ さつまいものみそ汁 牛乳	○			さごし			うめぼし	でんぶん, さとう	あげあぶら	655 25.4	814 30.0		
	わかめ							たいこん, きゅうり	さとう	ごま, ごまあぶら				
	とうふ, みそ				にんじん			たまねぎ, ねぎ	さつまいも					
	牛乳													
4 (火)	ごはん 豆腐の五目煮 野菜のごま油炒め かみかみ煮干 牛乳	○			ぶたにく, とうふ		にんじん	たまねぎ, たけのこ, ほ ししいたけ, こんにく もやし, キャベツ, にん にく	さとう, でんぶん	あぶら	564 27.4	701 32.7		
						にんじん				ごまあぶら				
	にぼし								さとう					
	牛乳													
5 (水)	手巻寿司 酢飯 ツナの炒り煮 刻みたくあん 手巻きのり 田舎汁 牛乳	○			福いいね! ランチ					こめ, さとう	661 26.7	819 31.8		
	まぐろ							たまねぎ, しょうが	さとう	あぶら ごま				
								たいこん	さとう					
	のり													
	うちまめ, あぶらあげ, みそ				にんじん			ごぼう, はくさい, かぶ, ねぎ	さといも					
6 (木)	ごはん ぶくい元氣っ子大麦 カレー チキンコーンフレー クワイ フレンチサラダ 牛乳	○								こめ	728 27.2	907 32.5		
	ぶたにく, うちまめ, あ ぶらあげ, どりにく				にんじん	こしのルビー	たまねぎ, しょうが, に んにく	じゃがいも	あぶら, 六条大麦のカ レーフ					
									じゃがいも, コーンフ レーク, こめこ	あげあぶら				
								キャベツ, きゅうり, と うもろこし	さとう	あぶら				
	牛乳				牛乳									
7 (金)	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛 煮 ほうれん草のおひた し 根菜汁 牛乳	○			ぎゅうにく		にんじん	ごぼう, えだまめ, こん にやく	さとう	あぶら	587 27.6	724 33.0		
						ほうれんそう		きりほしだいこん, もや し	さとう					
	あぶらあげ, はんぺん				にんじん		たいこん, ほしこいた け, ねぎ, しょうが		じゃがいも					
					牛乳									
10 (月)	ごはん ハンバーグのバー キソース キャベツとコーンの ソテー 大麦と野菜のスープ 牛乳	○			どりにく, ぶたにく, たいすたんぱく ウインナー			たまねぎ	さとう, でんぶん, じゃがいも	あぶら, ラード, だい すあぶら	609 23.4	767 28.2		
					ぶたにく		にんじん, みずな	たまねぎ, だいこん	おおむぎ					
					牛乳									
11 (火)	ごはん 地場野菜のかき揚げ れんこんのごまサラ ダ 鶏肉と大根の旨煮 牛乳	○			だいす		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	700 22.4	854 25.6		
						にんじん		れんこん, きゅうり		ごま, ノエイグマヨネーズ				
	とりにく, あつあげ				にんじん, いんげん		しょうが, だいこん, こ んにく	さとう	あぶら					
					牛乳									
12 (水)	ごはん 揚げ米粉しゅうまい 麻婆豆腐 大根のうららドレッ シング 牛乳	○			ぶたにく			たまねぎ, キャベツ, しょうが	でんぶん, さとう, こ めこ	あげあぶら, ラード	655 25.9	834 31.6		
					どうぶ, ぶたにく, みそ		にんじん	しょうが, にんにく, た まねぎ, ねぎ	さとう, でんぶん	あぶら, ごまあぶら				
					わかめ			たいこん, きゅうり		うららドレッシング				
					牛乳									
13 (木)	ごはん いわしの梅煮 大豆の礪煮 小松菜のみそ汁 牛乳	○			石塚左玄まるごと・歯ッピ一給食				こめ		617 28.7	741 31.9		
	いわし				ひじき		にんじん, いんげん	うめぼし, レモンか じゅう	さとう, でんぶん					
	だいす, はんぺん				にんじん			ごぼう, にんにく	さとう					
	あぶらあげ, みそ				にんじん, こまつな		たまねぎ, ぶなしめじ							
					牛乳									
14 (金)	ハムピラフ 県産ポークメンチカ ツ さつまいもと水菜の 火 越のビー ⁺ 牛乳	○			ハム		にんじん, バセリ	たまねぎ, とうもろこし	こめ	あぶら	666 25.5	820 30.1		
	ぶたにく							たまねぎ	こめこ, さとう, こむ	あげあぶら				
	とりにく				にんじん, みずな		にんにく, たいこん	さつまいも	さつまいも	あぶら				
					牛乳									

◎今月の主な平均栄養価 热量 628 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.5 g 碳水化物 92.0 g 食塩相当量 2.1 g (小)
热量 780 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.4 g 碳水化物 119.7 g 食塩相当量 2.6 g (中)

[献立予定表 6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)		
		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)				
					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			
17 日 (月)	ごはん 焼きそばの日みそ かけ キャベツの煮びたし 具だくさん汁 牛乳	○			さごし、みそ				ごめ		590 28.7	747 35.3	
	あぶらあげ						にんじん	キャベツ、もやし	さとう	あぶら			
	とりにく、とうふ						にんじん	たいこん、はくさい、ま いたけ、ねぎ					
					牛乳								
	ソースカツ丼 (チキンカツ)				とりにく、だいすこ				パンこ、さとう、でん ぶん	あげあぶら	629 23.4	781 28.1	
18 日 (火)	青葉の塩こうじ炒め 根葉みそ汁 牛乳	○					にんじん、ごまつな	もやし	しおこうじ	あぶら			
	とうふ、みそ						にんじん	たまねぎ、れんこん、ほ ししいたけ、ねぎ	さといも				
					牛乳								
	ごはん オムレツ 越のルビー入りボーラー ^{クビーンズ} フルーツミックス 牛乳				たまご				ごめ		631 24.6	784 29.3	
19 日 (水)	ぶたにく、だいすこ	○					にんじん、こしのル ビー	にんにく、たまねぎ、セ ロリ	でんぶん、さとう	あぶら			
								おとうとう(かん)、みかん (かん)、ハイアツ(かん)	じゃがいも	あぶら、ハヤシルウ			
					牛乳								
	ごはん 肉じゃが 納豆(たれ付)				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	604 25.2	761 30.6	
	なつとう												
20 日 (木)	きゅうり、きりぼし いこん	○						きゅうり、きりぼし いこん	さとう	こま			
					牛乳								
	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 梅ドレッシングあえ				ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	566 26.8	703 31.8	
	豆腐のすまし汁 牛乳				わかめ			きゅうり、キャベツ、う めぼし	あぶら				
	どうふ、ちくわ							たいこん、まいたけ、ね ぎ					
21 日 (金)	牛乳	○			牛乳								
	ごはん 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ ジュリアンスープ 牛乳				とりにく、ぶたにく、 だいすこたんぱく		こしのルビー	たまねぎ、にんにく	でんぶん、水あめ、さ とう	あぶら	614 22.7	760 26.6	
								きゅうり、キャベツ、と うもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ			
	とりにく						にんじん、ハセリ	たいこん、たまねぎ					
					牛乳								
24 日 (月)	古代米ごはん 豚肉の梅酒煮 キャベツのごまあえ 飛び魚のつみれ汁 牛乳	○			ふるさと給食				ごめ、こだいまい		607 28.3	757 33.6	
	ぶたにく							こんにゃく、しょうが、 にんにく、うめビーポー	さとう、でんぶん	あぶら			
					にんじん			キャベツ、もやし	さとう	こま			
	とびうお、とうふ						みずな	たいこん、まいたけ	でんぶん、さとう				
					牛乳								
25 日 (火)	古代米ごはん 豚肉の梅酒煮 キャベツのごまあえ 飛び魚のつみれ汁 牛乳	○			ふるさと給食						607 28.3	757 33.6	
	ぶたにく							こんにゃく、しょうが、 にんにく、うめビーポー	さとう、でんぶん	あぶら			
					にんじん			キャベツ、もやし	さとう				
	とびうお、とうふ						みずな	たいこん、まいたけ	でんぶん、さとう				
					牛乳								
26 日 (水)	ごはん 薄肉のらっきょからめ ひじきとれんこんの炒め煮 のっつい汁 牛乳	○			ごめ						656 26.4	809 31.4	
	とりにく							らっきょう、たまねぎ	でんぶん、さとう	あげあぶら			
	ちくわ				ひじき		にんじん	れんこん、こんにゃく	さとう	あぶら			
	あつあげ						にんじん	たいこん、ごぼう、ねぎ	さといも、でんぶん				
					牛乳								
27 日 (木)	ごはん しいらのカレーマリネ ベーコンと野菜のソテー 筍芋天豆のミネストローネ 牛乳	○			ごめ						603 27.9	748 33.1	
	しいら				にんじん、ハセリ		たまねぎ、レモンか じゅう	でんぶん、さとう	あげあぶら、あぶら				
	ベーコン						ビーマン	キャベツ、とうもろこ し。					
	ごりりにく、はつかたい						にんじん、こしのル ビー	にんにく、たまねぎ、セ ロリ					
					牛乳								
28 日 (金)	ごはん 薄肉の塩こうじじ かけ ほうれん草の香味あ え 吳のみそ汁 牛乳	○			ごめ						627 28.2	774 33.5	
	とりにく							しおこうじ、でんぶん	あぶら				
					ほうれんそう、にんじ ん		もやし	さとう	こま、こまあぶら				
	とうふ、だいすこ、みそ							たまねぎ、ねぎ	じゃがいも				
					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。

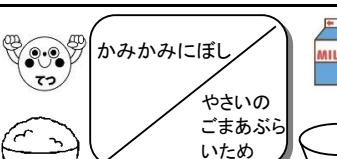
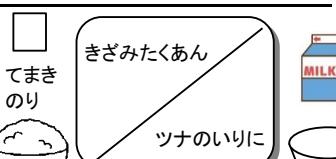
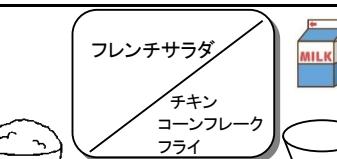
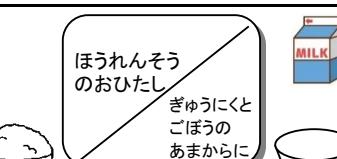
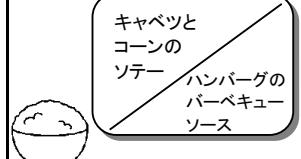
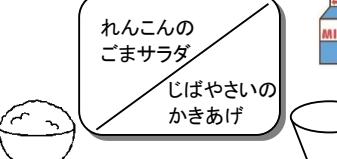
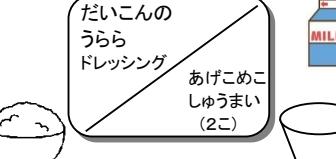
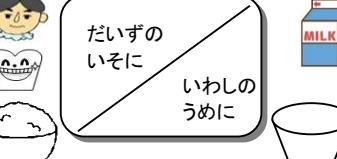
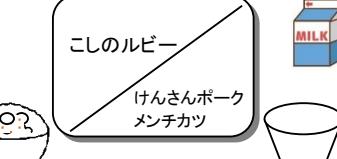
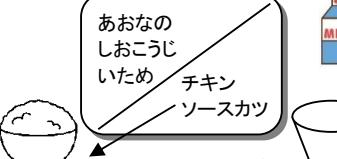
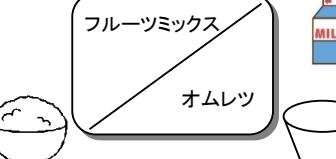
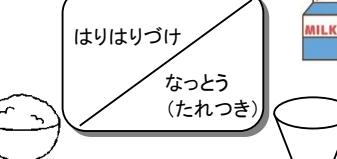
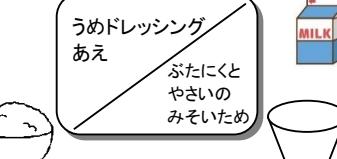
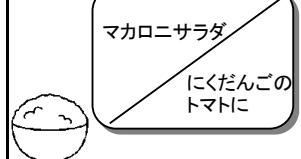
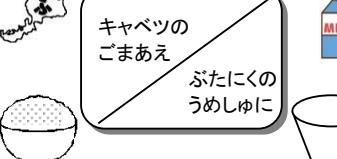
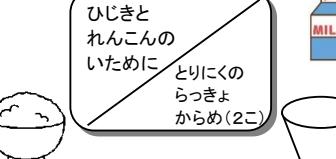
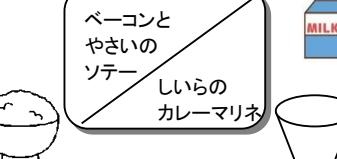
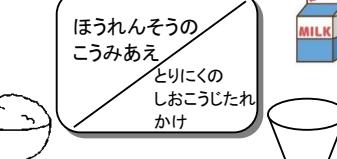
■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。

■「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。

6 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

3日(月)	4日(火) てつたっぴりきゅうしょく	5日(水) ふくいいね！ランチ	6日(木)	7日(金)
 <p>わかめとだいこん のちゅうかあえ さごしの ぱいにく ソースあえ</p> <p>ごはん さつまいものみそしる</p>	 <p>かみかみにぼし やさいの ごまあぶら いため</p> <p>ごはん とうふのごもくに</p>	 <p>てまき のり</p> <p>きざみたくあん ツナのいりに</p> <p>すめし のりでまいてたべましょう いなかじる</p>	 <p>フレンチサラダ チキン コーンフレーク フライ</p> <p>ごはん いれてたべましょう</p> <p>ふくいげんきっこ おおむぎカレー</p>	 <p>ほうれんそう のおひたし ぎゅうにくと ごぼうの あまからに</p> <p>ごはん こんさいじる</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木) いしづかさげんまるごときゅうしょく	14日(金)
 <p>キャベツと コーンの ソテー ハンバーグの バーベキュー ソース</p> <p>ごはん おおむぎとやさいのスープ</p>	 <p>れんこんの ごまサラダ じばやさいの かきあげ</p> <p>ごはん とりにくとだいこんのうまに</p>	 <p>だいこんの うらら ドレッシング</p> <p>あげこめこ しゅうまい (2c)</p> <p>マーボー豆腐</p>	 <p>だいすの いそに いわしの うめに</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p>	 <p>こしのルビー けんさんポーク メンチカツ</p> <p>ハムピラフ さつまいもとみずなのスープ</p>
17日(月)	18日(火) ソースカツどん	19日(水)	20日(木)	21日(金)
 <p>キャベツの にびたし やきさごしの あまみそ かけ</p> <p>ごはん ぐだくさんじる</p>	 <p>あおなの しおこうじ いため チキン ソースカツ</p> <p>のせてたべましょう</p> <p>ごはん こんさいみそしる</p>	 <p>フルーツミックス オムレツ</p> <p>ごはん こしのルビーいりポークビーンズ</p>	 <p>はりはりづけ なっとう (たれつき)</p> <p>ごはん にくじが</p>	 <p>うめドレッシング あえ ぶたにくと やさいの みそいため</p> <p>ごはん とうふのすまじる</p>
24日(月)	25日(火) ふるさときゅうしょく	26日(水)	27日(木)	28日(金)
 <p>マカロニサラダ にくだんごの トマトに</p> <p>ごはん ジュリアンスープ</p>	 <p>キャベツの ごまあえ ぶたにくの うめしゅに</p> <p>こだいまいごはん とびうおのつみれじる</p>	 <p>ひじきと れんこんの いために とりにくの らっきょ からめ(2c)</p> <p>ごはん のっぺいじる</p>	 <p>ベーコンと やさいの ソテー しいらの カレーマリネ</p> <p>ごはん はつがだいすのミネストローネ</p>	 <p>ほうれんそうの こうみあえ とりにくの しおこうじたれ かけ</p> <p>ごはん ごのみそしる</p>