

給食だより

まいつき にち しょくいく ひ
(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

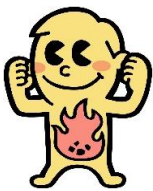
ユー アー ワット ユー イト

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~



まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
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
か 欠かすことができません。そして、けんこう べこころゆた せいかつ おく うえ たいせつ
健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。

- * まいにち しょく た 毎日3食 食べていますか？
 - * しょくじ は、しゅしょく 主菜、ふくさい 副菜、(+汁物、くだもの) がそろっていますか？
 - * あま 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すんで食べよう



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！

牛乳・
ヨーグルト

カルシウムを多く含む食品



◆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

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、おすしに
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、煮物や酢のものなど、
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		
3 日 (月)	ごはん								こめ			
	さごしの梅肉ソース				さごし			うめぼし	でんぶん、さとう	あげあぶら	655	814
	和え					わかめ		だいこん、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら	25.4	30.0
	わかめと大根の中華あえ				とうふ、みそ		にんじん	たまねぎ、ねぎ	さつまいも			
	さつまいものみそ汁			○		牛乳						
4 日 (火)	ごはん								こめ			
	豆腐の五目煮				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、こんにゃく	さとう、でんぶん	あぶら	564	701
	野菜のごま油炒め						にんじん	もやし、キャベツ、にんにく		ごまあぶら	27.4	32.7
	かみかみ煮干					にぼし			さとう			
	牛乳			○		牛乳	鉄たっぷり給食					
5 日 (水)	手巻寿司 酢飯				まぐろ	福いいネ！ランチ		たまねぎ、しょうが	こめ、さとう			
	ツナの炒り煮							だいこん	さとう	あぶら ごま	661	819
	刻みたくあん	○						さとう	さとう		26.7	31.8
	手巻きのり					のり						
	田舎汁				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 日 (木)	ごはん								こめ			
	ぶくい元氣つ子大妻カレー				ぶたにく、うちまめ、あつあげ、とり		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも	あぶら、六条大妻のかけ	728	907
	チキンコンソメスープ						にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、コンソメ、こめ	あげあぶら	27.2	32.5
	フレンチサラダ								さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
7 日 (金)	ごはん								こめ			
	牛肉とごぼうの甘辛煮				ぎゅうにく		にんじん	ごぼう、えだまめ、こんにゃく	さとう	あぶら	587	724
	ほうれん草のおひたし						ほうれんそう	きりぼしだいこん、もやし	さとう		27.6	33.0
	根菜汁				あぶらあげ、はんぺん		にんじん	だいこん、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (月)	ごはん								こめ			
	ハンバーグのハーブソース				とり、ぶたにく、だいずたんぱく、ウィンナー			たまねぎ	さとう、でんぶん、じゃがいも	あぶら、ラード、だいずあぶら	609	767
	キャベツとコーンのソテー							キャベツ、とうもろこし			23.4	28.2
	大妻と野菜のスープ				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			○		牛乳						
11 日 (火)	ごはん	○							こめ			
	地場野菜のかき揚げ				だいず		にんじん、こまつな	たまねぎ	さつまいも、こむぎ	あげあぶら	700	854
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん、きゅうり		ごま、ノエグマソース	22.4	25.6
	鶏肉と大根の旨煮				とり、かつあげ		にんじん、いんげん	しょうが、だいこん、こんにゃく	さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (水)	ごはん								こめ			
	揚げ米粉しゅうまい				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	あげあぶら、ラード	655	834
	麻婆豆腐				とうふ、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	25.9	31.6
	大根のうちらドレッシング					わかめ		だいこん、きゅうり		うちらドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (木)	ごはん								こめ			
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし、レモン、じゅう	さとう、でんぶん		617	741
	大豆の燗煮				だいず、はんぺん	ひじき	にんじん、いんげん	ごぼう、こんにゃく	さとう		28.7	31.9
	小松菜のみそ汁				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			○		牛乳						
14 日 (金)	ハムピラフ	○			ハム		にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	こめ	あぶら		
	県産ポークメンチカツ				ぶたにく			たまねぎ	こめ、さとう、こむぎ	あげあぶら	666	820
	さつまいもと水菜のスープ				とり		にんじん、みずな	にんにく、だいこん	さつまいも	あぶら	25.5	30.1
	越の汁							ごしのルビー				
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 628kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.5g 炭水化物 92.0g 食塩相当量 2.1g (小)
 熱量 780kcal たんぱく質 31.0g 脂質 22.4g 炭水化物 119.7g 食塩相当量 2.6g (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			
17日 (月)	ごはん								こめ				
	焼きさごしの甘みそかけ				さごし、みそ				さとう	あぶら	590	747	
	キャベツの煮びたし				あぶらあげ		にんじん	キャベツ、もやし			28.7	35.3	
	具だくさん汁				とりにく、とうふ		にんじん	だいこん、はくさい、まいたけ、ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
18日 (火)	ソースカツ丼 (チキンカツ)	○			とりにく、だいずこ				こめ		629	781	
	青菜の塩こうじ炒め						にんじん、こまつな	もやし	パンこ、さとう、でんぶん しおこうじ	あげあぶら あぶら	23.4	28.1	
	根菜みそ汁				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			○		牛乳							
19日 (水)	ごはん								こめ				
	オムレツ		○		たまご				でんぶん、さとう	あぶら	631	784	
	麺のルビー入りボー クビーンズ				ぶたにく、だいず		にんじん、こしのル ビー	にんにく、たまねぎ、セ ロリ	じゃがいも	あぶら、ハヤシルウ	24.6	29.3	
	フルーツカス							おうとう(かん)、みかん (かん)、パイナップル(かん)					
	牛乳			○		牛乳							
20日 (木)	ごはん								こめ				
	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	604	761	
	納豆(たれ付)				なっとう				さとう	ごま	25.2	30.6	
	はりはり漬け							きゅうり、きりぼしだ いこん	さとう				
	牛乳			○		牛乳							
21日 (金)	ごはん								こめ				
	豚肉と野菜のみそ炒め				ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	566	703	
	梅ドレッシングあえ					わかめ		きゅうり、キャベツ、う めぼし	さとう	あぶら	26.8	31.8	
	豆腐のすまし汁				とうふ、ちくわ			だいこん、まいたけ、ね ぎ					
	牛乳			○		牛乳							
24日 (月)	ごはん								こめ				
	肉団子のトマト煮				とりにく、ぶたにく、 だいずたんぱく		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	760	
	マカロニサラダ	○						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	22.7	26.6	
	ジュリアンスープ				とりにく		にんじん、パセリ	だいこん、たまねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
25日 (火)	古代米ごはん					ふるさと給食			こめ、こだいまい				
	豚肉の梅酒煮				ぶたにく			こんにゃく、しょうが、 にんにく、うめじゅレ	さとう、でんぶん	あぶら	607	757	
	キャベツのごまあえ						にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま	28.3	33.6	
	飛び魚のつみれ汁				とびうお、とうふ		みずな	だいこん、まいたけ	でんぶん、さとう				
	牛乳			○		牛乳							
26日 (水)	ごはん								こめ				
	鶏肉のらっきよからめ				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	656	809	
	ひじきとれんこんの炒め煮				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	26.4	31.4	
	のっぺい汁				あつあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	さといも、でんぶん				
	牛乳			○		牛乳							
27日 (木)	ごはん								こめ				
	しいらのカレーマリネ				しいら		にんじん、パセリ	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	603	748	
	ベーコンと野菜のソテー				ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし			27.9	33.1	
	発芽大豆のミネストローネ				とりにく、ほつがだい ず		にんじん、こしのル ビー	にんにく、たまねぎ、セ ロリ		あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
28日 (金)	ごはん								こめ				
	鶏肉の塩ごうじたれかけ				とりにく				しおこうじ、でんぶん	あぶら	627	774	
	ほうれん草の香味あえ						ほうれんそう、にんじ ん	もやし	さとう	ごま、ごまあぶら	28.2	33.5	
	具のみそ汁				とうふ、だいずこ、みそ			たまねぎ、ねぎ	じゃがいも				
	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。

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

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