

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和6年

10月号

まいつき にち しよくいく ひ
(毎月19日は食育の日)

かぞく いっしょ よ
★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

あつ 暑さもやわらぎ、す 過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」と言われるように、秋は新米をはじめ、おいしい食べ物がたくさん収穫されます。旬の食べ物をたくさん食べて、充実した秋を過ごしましょう。

◆食物せんいを上手にとろう

◎食物せんいのはたらき

びょうき よぼう 病気を予防する	べんぴかいしょう やくだ 便秘解消に役立つ	ひまん よぼう 肥満を予防する

◎食物せんいの多い食べ物



◆ふくい省塩給食

⇒塩分が少なくてもおいしく食べられる献立を取り入れます！

◎塩分(ナトリウム)のはたらき

- ・神経や筋肉のはたらきを調整する
- ・体内の塩分の濃さを保って体が正常に動くようにする



とり過ぎると

命に関わる病気を起こしやすくなる

塩分控えめで

バランスのよい食事を！



◆ホストタウン交流給食〈スロベニア〉

福井市は東京オリンピック・パラリンピックをきっかけに、スロベニアのホストタウンに登録されています。

スロベニア共和国って

どんな国？

スロベニアは中央ヨーロッパの国で、首都はリュブリャナです。

そばの栽培が盛んで、普段からそばを

食べる文化があります。また、水仙が一面

に咲き、水仙まつりが開催されます。

福井市との共通点があることから

ホストタウンになりました。



リュブリャナ風シュニッツェル

シュニッツェルとはカツレツのことです。

給食では、ハムにマッシュポテトを

はさんだカツにしました。

グラージュ

スロベニアの伝統的な家庭料理で、見た

目はビーフシチューに似ています。給食では

肉と野菜を煮こみ、風味豊かに仕上げます。

◆『おいしいふくい食べきり運動』に参加しよう！

自分がおいしく

食べることができる

できる量を見つけよう



家族や仲間と一緒に食べよう



食べ物に感謝し、

おいしく食べきろう



[献立予定表 10月]

主食がパンの日があります。これから概ね、月1回のペースでパンが出ますので、献立表でご確認ください。

(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 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							
1 日 (火)	コッペパン(小学校)	○							パン			647	813				
	ごはん(中学校)								こめ								
	ウインナー(キャブ)ソース						とりにく				さとう、でんぷん、水あめ						
	大豆のチャウダー						とりにく、だいず、とう にゅう		にんじん	たまねぎ、ほうさい				じゃがいも、こめこ		28.2	30.6
	フルーツミックス									おうとう(かん)、みかん(かん)、 パイナップル(かん)							
牛乳			○		牛乳												
2 日 (水)	ごはん								こめ			611	755				
	鶏肉のから揚げ								でんぷん		あげあぶら						
	切干大根の炒め煮						あぶらあげ	ひじき	にんじん、いんげん	きりぼしだいこん	さとう			ごまあぶら		30.2	35.6
	豆腐のすまし汁						とうふ、かまぼこ		にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、 だいこん、ねぎ							
	牛乳						○		牛乳								
3 日 (木)	ごはん	○							こめ			611	785				
	白身魚フライ								パンこ、こむぎこ		あげあぶら						
	ゆかり和え									しそ	ぎゅうり、もやし				24.8	30.7	
	さつま汁						ぶたにく、あぶらあげ、 みそ		にんじん	しょうが、だいこん、ほうさい、 い、ねぎ	さつまいも						
	牛乳						○		牛乳								
4 日 (金)	ごはん								こめ			571	712				
	鶏肉と豆のケチャップ煮								たまねぎ、えだまめ	さとう							
	青のりポテト								あおのり		じゃがいも				26.5	31.5	
	野菜スープ						ベーコン		にんじん	だいこん、キャベツ、しめじ							
	牛乳						○		牛乳								
7 日 (月)	ごはん	○							こめ			621	800				
	肉しゅうまい								たまねぎ、しょうが	でんぷん、パンこ、さとう、 こむぎこ							
	麻婆春雨						ぶたにく、みそ		にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、ほししいたけ	はるさめ、さとう			ごまあぶら		23.5	29.5
	大根の昆布和え								しおこんぶ	きゅうり、だいこん				ごまあぶら			
	牛乳						○		牛乳								
8 日 (火)	ごはん								こめ			615	763				
	さわらの南蛮漬								たまねぎ	さとう、でんぷん	あげあぶら						
	ひじきの炒め煮						あぶらあげ、ちくわ	ひじき	にんじん、いんげん	こんにやく	さとう			あぶら		29.2	34.5
	小松菜のすまし汁						とうふ		にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ							
	牛乳						○		牛乳								
9 日 (水)	ごはん								こめ			639	792				
	豚肉のしょうが炒め								しょうが、たまねぎ	さとう							
	れんごんのごまサラダ								にんじん	れんごん、キャベツ、えだまめ	ごま、カボチャマヨネーズ				25.8	30.4	
	ビーフンスープ						ベーコン		にんじん	ほうさい、たまねぎ、ねぎ	ビーフン			ごまあぶら			
	牛乳						○		牛乳								
16 日 (水)	わかめごはん								こめ			636	778				
	鶏肉とれんごんの旨煮								わかめ	れんごん	さとう						
	もやしのごま酢あえ								にんじん	きゅうり、もやし	さとう			ごま		26.3	30.9
	じゃがいものみそ汁						とうふ、みそ			たまねぎ、ねぎ	じゃがいも						
	プリン										さとう、水あめ			あぶら			
マスカットゼリー							ぶどうかじゅう	さとう、水あめ									
牛乳			○		牛乳												
17 日 (木)	ごはん								こめ			551	684				
	八宝菜								にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、ほうさい	でんぷん			ごまあぶら			
	お豆のサラダ						だいず			えだまめ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし				フレンチドレッシング		24.2	28.6
	かみかみ煮干し								にぼし		さとう			ごま			
	牛乳						○		牛乳								
18 日 (金)	ごはん								こめ			580	722				
	焼きさわらの甘みそかけ									さとう							
	ほうれん草の煮浸し						あぶらあげ		にんじん、ほうれん草	きりぼしだいこん	さとう				26.6	32.0	
	たぬき汁						はんぺん		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにやく、 ほししいたけ、ねぎ、しょうが	さといも						
	牛乳						○		牛乳								

どちらかひとつです

デザート選択給食

菌ツピー給食

[献立予定表 10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	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 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	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
21 日 (月)	ごはん								こめ				
	豆腐の中華煮				とうふ、ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ほししいたけ	でんぶん			641	789
	春雨サラダ							キャベツ、きゅうり、とうもろこし	はるさめ	ソラマメ油		24.8	28.9
	昆布煮豆				だいず	こんぶ			さとう				
22 日 (火)	牛乳			○		牛乳							
	ごはん(小学校)								こめ				
	コッペパン(中学校)	○							パン				
	ハンバーグの照焼ソースかけ				とりにく、ぶたにく、だいたいずたんぱく			たまねぎ、しょうが	さとう、でんぶん、じゃがいも	ラード、だいずあぶら		669	864
23 日 (水)	バイナサラダ							キャベツ、きゅうり、パイナップル(かん)		フルクトレシニング		22.1	31.3
	米粉のクリームスープ			○		チーズ、牛乳、なまクリーム	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも、こめこ	バター			
	牛乳			○		牛乳							
	ごはん								こめ				
24 日 (木)	メンチカツ				とりにく、ぶたにく、だいたいずたんぱく			しょうが、にんにく、たまねぎ	こめこ、さとう	あげあぶら、ラード、あぶら		704	911
	大根のそぼろ煮				とりにく、あつあげ		にんじん	しょうが、こんにやく、だいこん、グリーンピース	さとう、でんぶん			26.2	32.5
	小松菜の炒め物						こまつな	もやし、しめじ		あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
25 日 (金)	ごはん								こめ				
	ひじき五目ごはん				とりにく、こおりとうふ	ひじき	にんじん	ほししいたけ	こめ、さとう				
	しいらの磯辺揚げ				しいら	あおのり			こめこ、でんぶん	あげあぶら		602	738
	もやしのみそ汁				あぶらあげ、みそ		にんじん	たまねぎ、もやし、ねぎ				28.5	34.0
28 日 (月)	みかん							みかん					
	牛乳			○		牛乳							
	ごはん								こめ				
	リコブリヤチ嵐シューニッツェル	○			ハム	ホスタタウン交流給食(スロベニア)			じゃがいも、こむぎこ、パンこ	あげあぶら		640	797
29 日 (火)	キャベツのサラダ							キャベツ、きゅうり		フルクトレシニング		23.9	28.6
	ゴラーシュ				ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも				
	牛乳			○		牛乳							
	ごはん								こめ				
30 日 (水)	厚焼きたまご			○	たまご				さとう、でんぶん	だいずあぶら		626	773
	鶏肉と里芋の煮物				とりにく、あつあげ、あげポール		にんじん	だいこん、こんにやく	さといも、さとう			27.1	32.2
	昆布佃煮					こんぶ			さとう	ごま			
	牛乳			○		牛乳							
31 日 (木)	ごはん								こめ				
	豚肉とあげのみそ炒め				ぶたにく、あぶらあげ、みそ		にんじん	キャベツ、にんにく	さとう、でんぶん	あぶら		657	814
	大学芋								さつまいも、さとう、水あめ	あげあぶら、ごま		24.2	28.5
	わかめスープ				とうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、もやし、ねぎ					
30 日 (水)	牛乳			○		牛乳							
	麦ごはん								こめ、むぎ				
	デキンカレーシチュー				とりにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも	カレールウ		585	728
	野菜サラダ							キャベツ、きゅうり、とうもろこし		野菜いっぱいドレッシング		24.7	29.4
31 日 (木)	大豆と煮干しの甘からめ				いりだいず	にぼし			さとう	ごま			
	牛乳			○		牛乳							
	ごはん								こめ				
	焼き鯖				さば							576	720
31 日 (木)	小松菜のおかか煮				かつおぶし		にんじん、こまつな	きりぼしだいこん	さとう			28.1	33.5
	のっぺい汁				とりにく、あつあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	さといも、でんぶん				
	牛乳			○		牛乳							
	牛乳			○		牛乳							

◎今月の主な平均栄養価 熱量 618 kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.3g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.1g (小)
 熱量 772 kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.0g 炭水化物 120.0g 食塩相当量 2.6g (中)

■今年度より、コッペパンに含まれていた「脱脂粉乳」の配合がなくなりました。また、コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルゲンとして【大豆】が含まれます。

■「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。

10がっ 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(火)	2日(水)	3日(木)ふくいしょうえんきゅうしょく	4日(金)
	<p>フルーツミックス ウイナー ケチャップソース コッパン だいずのチャウダー</p>	<p>きりぼしだいこんの いために とりにくの からあげ (2こ) ごはん とうふのすましじる</p>	<p>ゆかりあえ しろみざかな フライ ごはん さつまじる</p>	<p>あおりの ポテト とりにくとまめの ケチャップに ごはん やさいスープ</p>
7日(月)	8日(火)てつたつぷり・ふるさときゅうしょく	9日(水)	10日(木)	11日(金)
<p>だいこんの こんぶあえ にくしゅうまい (2こ) ごはん マーボーはるさめ</p>	<p>ひじきの いために さわらの なんばんづけ ごはん こまつなのすましじる</p>	<p>れんこんの ごまサラダ ぶたにくの しょうがいため ごはん ビーフンスープ</p>	<p>しゅうぎょうしき あきやすみ</p> 	
14日(月)	15日(火)	16日(水)デザートせんたくきゅうしょく	17日(木)はっぴーきゅうしょく	18日(金)
<p>あきやすみ</p> 		<p>あきやすみ</p> 		<p>ほうれんそうの にびたし ごはん たぬきじる</p>
		<p>もやしの ごまずあえ とりにくと れんこんの うまに わかめごはん じゃがいものみそじる</p>	<p>かみかみにぼし おまめの サラダ ごはん はっぼうさい</p>	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)ホストタウンこうりゅうきゅうしょく(スロベニア)
<p>こんぶにまめ はるさめ サラダ ごはん とうふのちゅうかに</p>	<p>パインサラダ ハンバーグの てりやきソース かけ ごはん こめこのクリームスープ</p>	<p>こまつなの いためもの メンチカツ ごはん だいこんのそぼろに</p>	<p>みかん しいらの いそべあげ ひじきごもくごはん もやしのみそじる</p>	<p>キャベツの サラダ リュブリヤナふう シュニツツェル ごはん ゴラーシュ</p>
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
<p>こんぶつくだに あつやき たまご ごはん とりにくとさといものにももの</p>	<p>だいがくいも ぶたにくと あげの みそいため ごはん わかめスープ</p>	<p>だいずと にぼしの あまからめ やさい サラダ むぎごはん いれてたべましよう チキンカレーシチュー</p>	<p>こまつなの おかかに やきさば ごはん のっぺいじる</p>	