

令和6年 3月 献立だより

福井市北部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー (5品目・大豆)					材料の名前と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		小麦	卵	乳	そば	大豆	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (金)	①ご飯 ②肉しゅうまい ③マーボー春雨 ④わかめと大根の中華あえ ⑤牛乳						②③豚肉 ④わかめ ⑤牛乳	③にら ④④にんじん	②③たまねぎ しょうが ③にんにく たけのこ 乾しいたけ ④だいこん きゅうり	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 水あめ 小麦粉 ③春雨 ②③④さとう	③油 ④④ごま油 ④ごま	869 29.9		
4日 (月)	☆卒業祝い給食☆ ①赤飯 ②赤魚の磯辺揚げ ③豚肉とれんこんの炒め物 ④わかめのすまし汁 ⑤お米のムース★ ⑥牛乳						①あずき ②あかうお ③豚肉 ④豆腐 ⑤卵	②音のり ④わかめ ⑤⑤牛乳	③いんげん ④④にんじん ④ねぎ ④たまねぎ 乾しいたけ	①ご飯 もち米 ②でん粉 ③⑤さとう ④水あめ 米粉	①②③油 ③ごま	806 32.6		
5日 (火)	ツナサンドパン ①コッペパン ②ツナ炒め ③野菜炒め ④食マヨネーズ▲ ⑤ポトフ ⑥牛乳						②まぐろ ⑥鶏肉	③⑤にんじん	③キャベツ ⑤だいこん たまねぎ	①パン ⑤じゃがいも	②③油 ④マヨネーズ▲	830 33.4		
6日 (水)	①麦ご飯 ②筑前煮 ③焼きはんぺんの甘酢たれかけ ④白菜のごま香りあえ ⑤昆布ふりかけ ⑥牛乳						②鶏肉 ③さつま揚げ ④油揚げ	⑤昆布 黒のり 青のり ⑥牛乳	②にんじん いんげん	②ごんにゃく ごぼう 乾しいたけ たけのこ れんこん ④はくさい キャベツ	①ご飯 麦 ②さといも ③④⑤さとう ④でん粉	②③油 ④ごま油 ④⑤ごま	825 31.8	
7日 (木)	①ご飯 ②豆キーマカレー ③炒り卵とチンゲン菜のソテー ④清見オレンジ ⑤ミルク ⑥牛乳						②豚肉 牛肉 ⑥牛乳	②にんじん トマト ③チンゲンサイ	②にんにく たまねぎ 枝豆 ③もやし しめじ ④清見オレンジ	①ご飯 ②小麦粉 ③でん粉 ④⑤さとう ⑤コーヒー	②カレールウ ②③油 ③大豆油	934 32.2		
8日 (金)	卒業式													
11日 (月)	オムライス ①チキンライス ②卵シート ③食マヨネーズ ④マカロニサラダ ⑤野菜スープ ⑥牛乳						①鶏肉 ②卵 ⑤ウインナー	①⑤にんじん ⑤パセリ	①⑤たまねぎ ①グリーンピース ④キャベツ きゅうり とうもろこし ⑤だいこん はくさい	①ご飯 ②水あめ でん粉 ④マカロニ さとう	①②④油 ②大豆油	749 26.1		
12日 (火)	①コッペパン ②鶏肉のパーベキューソースかけ ③白菜の米粉クリームスープ ④水菜のサラダ ⑤牛乳						②鶏肉 ③ベーコン	③チーズ ⑤牛乳	③にんじん パセリ ④水菜	②③たまねぎ ③はくさい ④キャベツ とうもろこし	①パン ②さとう ③米粉 ④野菜いっぱい ドレッシング■	②③油 ③生クリーム ④野菜いっぱい	894 37.6	
13日 (水)	☆鉄たっぶり給食☆ ①ご飯 ②ししゃも天ぷら ③すき焼風煮 ④小松菜の煮びたし ⑤牛乳						②ししゃも ③牛肉 豆腐 ④さつま揚げ	⑤牛乳	③にんじん ④小松菜 ③ねぎ ④はくさい しめじ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ③さとう	②③油	848 34.8		
14日 (木)	①ご飯 ②鮭の塩焼き ③鶏肉と野菜の煮物 ④はりはり漬け ⑤牛乳						②さけ ③鶏肉 厚揚げ	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③だいこん ごんにゃく ④切干大根 きゅうり	①ご飯 ③じゃがいも ③④さとう	②油 ④ごま	770 34.5	
15日 (金)	①ご飯 ②とんかつのソースかけ ③きんぴらごぼう ④ほうれん草のみそ汁 ⑤牛乳						②豚肉 ③さつま揚げ ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④ほうれん草	③ごんにゃく ごぼう ④たまねぎ えのきたけ	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 ③さとう	②③油 ③ごま ごま油	868 34.5	

福井市北部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー (5品目・大豆)					材料の名前と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		小麦	卵	乳	そば	大豆	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18日 (月)	①鶏ごぼう飯 ②厚焼卵 ③もやしのゆかり和え ④大根の打ち豆汁 ⑤牛乳						①鶏肉 ②卵 ④打ち豆 みそ 油揚げ ⑤牛乳	⑤牛乳	①④にんじん ③しそ ④ねぎ	①ごぼう 枝豆 ③もやし きゅうり ④だいこん	①ご飯 ①②③さとう ②でん粉	①油 ②大豆油	763 32.7	
19日 (火)	ハンバーグサンドパン ①コッペパン ②ハンバーグ照焼ソースかけ ③キャベツのソテー ④野菜と豆のスープ ⑤牛乳						②鶏肉 豚肉 ④ベーコン 金時豆 大豆 白いんげん豆 ひよこ豆 ⑤牛乳	⑤牛乳	③④にんじん ④パセリ	②しょうが ②④たまねぎ にんにく ③キャベツ ④セロリ 枝豆	①パン ②さとう でん粉 ④じゃがいも	②牛脂 大豆油 ②③油	863 35.7	
20日 (水)	春分の日													
21日 (木)	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③ビーフン炒め ④わかめスープ ⑤牛乳						②鶏肉 ③豚肉	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ④にら	③しょうが たまねぎ キャベツ ④たけのこ はくさい とうもろこし	①ご飯 ②でん粉 ③ビーフン	②③油 ④ごま油	851 32.0	
22日 (金)	☆歯ッピー給食☆ ①ご飯 ②いわしの梅肉煮 ③小松菜のごまあえ ④豚汁 ⑤牛乳						②いわし ④豚肉 みそ 油揚げ	⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん ④ねぎ	②梅肉 ③切干大根 もやし ④しょうが だいこん	①ご飯 ②でん粉 ③さとう ④さといも	③ごま	782 30.6	

★は3年生のリクエスト給食です。

3月に使用する野菜の産地 (予定)
*市場への出荷状況により産地は変更になる場合があります。

じゃがいも・・・北海道	セロリ・・・長野
キャベツ・・・愛知	にら・・・高知
きゅうり・・・高知	パセリ・・・静岡
ごぼう・・・青森	ピーマン・・・高知
こまつな・・・福井	ほうれん草・・・福井
しょうが・・・高知	もやし・・・岐阜
だいこん・・・千葉	えのきたけ・・・長野
たまねぎ・・・北海道	しめじ・・・福岡
チンゲン菜・・・静岡	ねぎ・・・福井
にんじん・・・愛知	きよみオレンジ・・・和歌山
にんにく・・・青森	
はくさい・・・長崎	
水菜・・・福井	

- 物質の割合により献立を変更する場合があります。
- _____ はその他の食べ物です。
- 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・大豆) は表示しません。
- 練り製品には、調味料の中に小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- 「にぼし」は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
- コッペパンに使われているショートニングには、レシチン (大豆由来) が含まれています。
- 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確認ください。

ドレッシング等の成分 [] はアレルゲンです。

▲食マヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・醸造酢・水あめ・大豆粉・食塩・粉末状植物性たん白(大豆)・香料・酵母エキス・レモン果汁・ごんにゃく精粉 [大豆]

■野菜いっぱいドレッシング・・・油・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・野菜 (たまねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜)・醸造酢・発酵調味料・食塩・オニオンフレーク・食物繊維・たん白加水分解物・酵母エキスパウダー・りんご [鶏肉・豚肉・りんご]

◎今月の主な平均栄養価 熱量 832 kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.4g 炭水化物 115.9g 食塩相当量 3.2g

給食だより



令和6年 3月

福井市北部学校給食センター

いよいよ3月。学校では1年間のまとめの月です。新しい学年に向けて、元気に過ごしましょう。

1年間の食生活を振り返りましょう

1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返ります。チェック内容を見て、当てはまるところに○を付け自分の弱点を見つけましょう。今日よりもよい食生活になるように、できていない内容は今日から改善していきましょう。



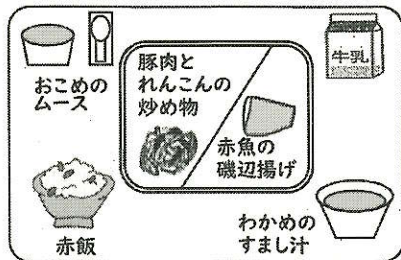
	チェック内容	できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない
1	1日3食(朝・昼・夜)きちんと食べている	A	B	C	D
2	毎日朝食を食べている	A	B	C	D
3	好き嫌いせず食べている	A	B	C	D
4	給食を残さず食べている	A	B	C	D
5	よくかんで、味わって食べている	A	B	C	D
6	間食・夜食は食べる量、種類、時間を考えている	A	B	C	D
7	食事は、主食・主菜・副菜がそろっている	A	B	C	D
8	和食をよく食べるようにしている	A	B	C	D
9	週2回以上、運動している	A	B	C	D
10	早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとるようにしている	A	B	C	D

卒業お祝い給食

3月4日(月)

赤飯

日本では昔から赤い色は縁起がよく、赤飯がお祝いの日に食べられてきました。もち米を小豆と小豆の煮汁で炊くとお米が赤い色に染まり赤飯ができます。



給食レシピ

鶏肉のマーマレードソースかけ

【材料 4人分】
鶏肉 300g
塩 少々
こしょう 少々
油 適量



【作り方】
①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうしてフライパンで焼く。
②マーマレードソースをかける。

マーマレードソース
【材料 4人分】
マーマレードジャム 大さじ4
しょうゆ 大さじ1と1/2
赤ワイン 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1

【作り方】
材料を鍋に入れて、こげないように加熱し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

QRコードで給食人気レシピをみてみよう!

福井県学校給食会HPへアクセス



福井県内各地のおすすめ給食レシピもみれますよ。

作り方を動画でみれるものもあります!

4月から

福井市学校給食センターが稼働!



この3月で、福井市北部学校給食センターを閉じることとなりました。これまでの約40年、みなさまに支えていただきましたことに感謝いたします。

4月からは新しい給食センターで、小学校30校、中学校15校の給食「約13,400食」という県下最大規模の大量調理に挑戦していくこととなります。軌道にのるまではみなさんにいろいろとご迷惑をおかけすることになるかと思いますが、どうぞよろしくお願いたします。「新しい給食センターの給食もおいしいね。」といってもらえるようこれからも精一杯頑張ります。



3月 食に関する指導目標

1年間の食生活を振り返ろう

中学校

持続可能な世界を創るために、一步を踏み出そう

SDGs(エスディーゼーズ)とは、国連が掲げる「持続可能な開発目標」という意味の英語Sustainable Development Goalsの略のことです。政府、国連をはじめ、企業や自治体、個人が垣根を越えて参加し、よりよい未来をつくるために2030年までに取り組む17の目標を決めました。その目標の中には、飢えや食品ロスなど食料問題の解決に向けたものもあります。SDGsの目標は2030年までの達成を目指していますが、その先に続く未来も持続可能な世界であるために……。

今、人類と地球の未来は私たちの手の中にあります。あなたはどんな未来を描きますか? SDGs達成のために、あなたはどんなことができるでしょうか? ひとりひとり、みんながそれを考えて、行動することが大切です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



～やってみよう～ 食育チャレンジ

◆あなたは「食べ物を大切に」「ゴミを減らす」「いらなくなったものを再利用する」など環境に優しい生活をしていますか? 出来ているものに○を付けましょう。



1. 買い物をする時には、マイバッグを持って行く
2. マイ箸を使っている
3. 水筒を持って出掛ける
4. 自分に合った量を残さずに食べる
5. 買い物をする時は使い切れる量を買って、フードロス(注1)を減らしている
(注1)賞味期限切れや食べ残しなどで、食べられるのに捨てられている食べ物
6. 調理をする時は、野菜の皮を薄くむく・大根の葉やキャベツの芯も調理するなど捨てる部分を減らす工夫をしている
7. 簡易包装や詰め替えの商品を選んで、詰め替えて使う
8. ゴミの分別をする
9. 地元でとれる旬の食材を買う(地産地消)
10. 食器や衣類を洗う時には、水や洗剤を使いすぎないようにする
11. フェアトレード(注2)の食材を買う
(注2)公正な貿易の意味で、安ければよいのではなく、開発途上国の生産者に適正な賃金を払い環境保護にも気をつけて貿易を行おうという考え方。



期限切れ……

食べ残し……

買いすぎ……



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

全ての項目に○がつくように取り組もう