

[献立予定表 1月]

(B) 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						エネルギー (kcal)	
		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)		小学校	中学校
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					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		
8 日 (水)	ごはん								こめ		610	753
	鶏肉のから揚げ				とりにく				でんぷん	あげあぶら	27.0	31.8
	お豆のサラダ				だいず			キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	さとう	あぶら		
	春雨スープ				ぶたにく		にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (木)	ごはん								こめ		610	757
	厚揚げのカレー煮				ぶたにく、あつあげ		にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、えだまめ	じゃがいも	カレールウ	27.6	32.8
	小松菜の炒め物				ベーコン		にんじん、こまつな	キャベツ、にんにく		あぶら		
	かりかり煮干し						にぼし					
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (金)	ごはん								こめ		616	767
	にしんの昆布煮				にしん	こんぶ		レモンかじゅう	さとう、でんぷん		22.7	27.1
	いり大豆なます				だいず		にんじん	だいこん、きゅうり	さとう			
	もち入りみそ汁				みそ		にんじん	かぶ、はくさい、ねぎ	もちこめこ、こめこ、 でんぷん、こんにゃくこ			
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (火)	ごはん (小学校)								こめ		587	755
	コッパン (中学校)		○						パン		23.3	32.2
	ウイナーケチャップソースかけ				とりにく			たまねぎ	さとう、でんぷん、 みずあめ			
	コールスローサラダ							キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		コールスロードレッシング		
	コンソメスープ				とりにく		にんじん	だいこん、はくさい	じゃがいも			
牛乳			○		牛乳							
15 日 (水)	ごはん								こめ		608	784
	とうもろこししゅうまい		○		魚すり身、とうふ			とうもろこし、たまねぎ	でんぷん、パンこ、 こむぎこ、さとう	ラード	23.4	29.1
	おでん				ちくわ、あつあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく、だいこん	さといも			
	根菜きんぴら				ぶたにく		にんじん、いんげん	ごぼう、れんこん	さとう	ごま、あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (木)	ごはん								こめ		622	775
	鯖のみぞれ煮				さば			だいこん	さとう、でんぷん		25.0	29.6
	大根と水菜のサラダ						みずな	だいこん、キャベツ		野菜いっぱいドレッシング		
	さつまいもと揚げのみそ汁				あぶらあげ、みそ		にんじん	たまねぎ、しめじ、ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (金)	ごはん								こめ		620	772
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう、でんぷん	だいずあぶら、あぶら	26.8	31.5
	江戸っ子煮				ぎゅうにく、だいず、 こおりとうふ		にんじん	れんこん、こんにゃく、 たけのこ、たまねぎ、 えだまめ	さとう			
	はりはり漬け							きゅうり、 きりほしだいこん	さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
20 日 (月)	ごはん								こめ		578	720
	豚肉のキムチ炒め				ぶたにく			たまねぎ、はくさい、 にんにく	でんぷん、さとう		24.7	28.9
	わかめと大根の中華あえ					わかめ		だいこん、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
	ビーフンスープ				ベーコン		にんじん	はくさい、たけのこ、 ねぎ	ビーフン	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
21 日 (火)	鶏そぼろごはん				とりにく		にんじん	ごぼう、えだまめ	こめ、さとう		639	870
	ししゃものから揚げ						ししゃも		でんぷん	あげあぶら	26.4	32.6
	小松菜の煮びたし				あぶらあげ		こまつな	もやし				
	豆腐のすまし汁				とうふ、はんぺん		にんじん	たまねぎ、まいたけ、 ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
22 日 (水)	ごはん								こめ		603	798
	ちくわのマヨネーズ焼き				ちくわ					ノンエッグマヨネーズ	27.7	36.1
	白菜鍋				ぶたにく、とうふ		にんじん	だいこん、はくさい、 こんにゃく、ねぎ	さとう			
	ひじき煮豆				だいず		ひじき					
	牛乳			○		牛乳						

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

1 月号

まいつき にち しよくひく 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

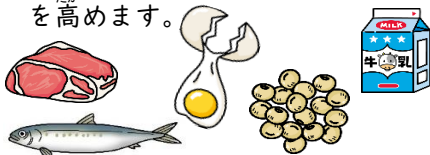
新しい年になり、今年の目標を立てた人も多いと思います。目標に向かって頑張るためにも健康で過ごすことが大切です。冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行しやすくなります。栄養バランスの良い食事、病気や寒さに負けない体づくりをしましょう。

◆寒さに負けない体づくりをしよう

◎かぜの予防に効果的な3つの栄養素「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」を組み合わせ、食事をしましょう。また、体調を整えるために、「適度な運動」「十分な睡眠」にも心がけましょう。

○たんぱく質

からだ あたた さむ たい ていこうりよく
体を温めて、寒さに対する抵抗力
を高めま



にく さかな たまご だいず きゅうにゅう など

○ビタミンA

はな 鼻やのどの粘膜を強くして、
病気に負けない力を高めま



いろ 色の濃い野菜

○ビタミンC

さむ 寒さや病気に負けない力を
高める働きがあります。



やさい 野菜・果物・芋類

○運動

さむ 寒さに負けず、
からだを動かして
体力をつけま



○睡眠

よふ 夜更かしをせずに、
はやく 早めに寝るように
しま



★もし かぜをひいてしまったら

いちょう 胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分は
ひかえめにし、消化の良いものをとりま

また、脱水症状を起こさないよう水分をしっかりとりま
重要です。常温か温かくしたものを一度にとるのではなく、
こまめに少しずつ飲みま



うどん



おかゆ



ぞうすい



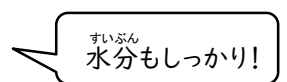
野菜スープ



みず 水やお茶



スポーツドリンク



水分もしっかり!

◆受け継ごう冬の行事食

○おせち料理

新年への願いを込めた縁起の
良い食べ物が使われます。
例えば、昆布巻き、黒豆、
かまぼこ、くりきんとんなど
があります。



○七草がゆ

春の七草を入れたおかゆを食べて
1年の無病息災を願います。

春の七草とは・・・

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな(かぶの葉)、
すずしろ(大根の葉)のことです。



○天神講

福井県の嶺北地域では、正月に天神様を
飾り、25日には、焼きがれいを食べる習慣
があります。給食でも、かれいのフライが
登場します。

