

給食だより

令和6年 10月号



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

（毎月19日は食育の日）

★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

暑さもやわらぎ、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

病気を予防する	便秘解消に役立つ	肥満を予防する

◎食物せんいの多い食べ物

豆類、野菜、きのこ類、いも類、海藻類、果物

◆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



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。

(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						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)	ごはん				ふるさと給食				こめ				
	さわらの南蛮漬け				さわら(さごし)			たまねぎ	さとう、でんぷん	あげあぶら	615	763	
	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、ごまつな	たまねぎ、しめじ					
牛乳			○	鉄たっぷり給食									
2 日 (水)	ごはん								こめ				
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが、たまねぎ	さとう		639	792	
	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、ノンオイルマヨネーズ	25.8	30.4	
	ビーフンスープ				ベーコン		にんじん	ほうきさい、たまねぎ、ねぎ	ビーフン	ごまあぶら			
牛乳			○										
3 日 (木)	ごはん								こめ				
	鶏肉の塩こうじたれかけ				とりにく				しおこうじ、でんぷん		572	707	
	蓬わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう、こんにやく	さとう	あぶら、ごま	29.2	34.5	
	白菜の打豆汁				とうふ、うちまめ、みそ		にんじん	たまねぎ、ほうきさい、ねぎ					
牛乳			○										
4 日 (金)	ごはん								こめ				
	肉しゅうまい	○			ぶたにく			たまねぎ、しょうが	でんぷん、パンこ、さとう、ごまごこ		621	800	
	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、きゅうり、だいごん	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				ごまあぶら			
牛乳			○										
7 日 (月)	ごはん								こめ				
	鶏肉と豆のケチャップ煮				とりにく、だいず、きんときまめ、てぼうま			たまねぎ、えだまめ	さとう		571	712	
	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	だいごん、キャベツ、しめじ					
牛乳			○										
8 日 (火)	コッペパン(小学校)	○							パン				
	ごはん(中学校)								こめ				
	ウイナーキャブソス				とりにく				さとう、でんぷん、水あめ		647	813	
	大豆のチャウダー				とりにく、だいず、とうにゆう		にんじん	たまねぎ、ほうきさい	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)、バナナ、りんご(かん)						
牛乳			○										
9 日 (水)	ごはん								こめ				
	鶏肉のから揚げ				とりにく				でんぷん	あげあぶら	611	755	
	切干大根の炒め煮				あぶらあげ	ひじき	にんじん、いんげん	ぎりぼしだいごん	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、だいごん、ねぎ					
牛乳			○										
10 日 (木)	ごはん				ふくい省塩給食				こめ				
	白身魚フライ	○			ホキ				パンこ、ごまごこ	あげあぶら	611	785	
	ゆかり和え				ぶたにく、あぶらあげ、みそ		しそ	きゅうり、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、だいごん、ほうきさい、ねぎ	さつまいも				
牛乳			○										
16 日 (水)	ごはん								こめ				
	メンチカツ				とりにく、ぶたにく、だいずたんぱく			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	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、だいごん、ケリド、もやし、しめじ	さとう、でんぷん		26.2	32.5	
	小松菜の炒め物						ごまつな			あぶら			
牛乳			○										
17 日 (木)	ひじき五目ごはん				とりにく、こおりどうふ	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、でんぷん	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	
	みかん							みかん					
牛乳			○										
18 日 (金)	ごはん								こめ				
	リュウリヤチンシュニツェル	○			ハム	ホスタウン交流給食(スロベニア)			じゃがいも、ごまごこ、パンこ	あげあぶら	640	797	
	キャベツのサラダ						にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり	パンこ、レタス、オリーブオイル		23.9	28.6	
	ゴラーシュ				ぶたにく			たまねぎ、にんにく	じゃがいも				
牛乳			○										

[献立予定表 10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						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		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 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			
21 日 (月)	ごはん		○							こめ			
	厚焼きたまご				たまご					さとう、でんぷん	だいたいあぶら	626	773
	鶏肉と里芋の煮物				とりにく、あつあげ、あげボール		にんじん	だいこん、ごんにゃく		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								
22 日 (火)	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、でんぷん	あぶら	657	814
	大学芋									さつまいも、さとう、水	あげあぶら、ごま	24.2	28.5
	わかめスープ				どうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、もやし、ねぎ					
牛乳			○		牛乳								
23 日 (水)	わかめごはん					わかめ				こめ			
	鶏肉とれんごんの旨煮				とりにく		にんじん	れんこん		さとう		636	778
	もやしのごま酢あえ							きゅうり、もやし		さとう	ごま		
	じゃがいものみそ汁				どうふ、みそ			たまねぎ、ねぎ		じゃがいも		26.3	30.9
プリン									さとう、水	あぶら			
マスカットゼリー									さとう、水	あぶら			
牛乳			○		牛乳								
24 日 (木)	ごはん									こめ			
	八宝菜				ぶたにく		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、はくさい		でんぷん	ごまあぶら	551	684
	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			フレグド レンジ	24.2	28.6
	かみかみ煮干し					にぼし				さとう	ごま		
牛乳			○		牛乳								
25 日 (金)	ごはん									こめ			
	焼きさわらの甘みそかけ				さわら(さごし)、みそ					さとう		580	722
	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、ごんにゃく、ほししいたけ、ねぎ、しょうが		さといも			
牛乳			○		牛乳								
28 日 (月)	ごはん									こめ			
	豆腐の中華煮				どうふ、ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ほししいたけ		でんぷん		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	ノンオイル マヨネーズ	24.8	28.9
	昆布煮豆				だいず	こんぶ				さとう			
牛乳			○		牛乳								
29 日 (火)	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、だいたいたんぱく			たまねぎ、しょうが		さとう、でんぷん、じゃがいも	ロード、だいたいあぶら	669	864
	パインサラダ							キャベツ、きゅうり、パイン(かん)			フレグド レンジ	22.1	31.3
米粉のクリームスープ					チーズ、牛乳、なまぐり	にんじん、ほうれん草	たまねぎ		じゃがいも、こめ	バター			
牛乳			○		牛乳								
30 日 (水)	ごはん									こめ			
	焼き鯖				さば					さとう		576	720
	小松菜のおかか煮				かつおぶし		にんじん、ごまつな	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、ごんにゃく、ねぎ		さといも、でんぷん			
牛乳			○		牛乳								
31 日 (木)	麦ごはん									こめ、むぎ			
	チ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 レンジ	24.7	29.4
	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								

◎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)にはアレルギーとして【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。

旬の食材について知ろう

中学校

旬

食べ物には、それぞれの地域でよくとれる季節があります。その季節を「旬(しゅん)」と言います。旬の食べ物は、味も香りもよく栄養がたっぷりです。私たちの住む福井市でもそれぞれの季節に美味しい食べ物がとれます。

「春苦味、夏は酢のもの、秋は辛味、
冬は脂肪と合点して食べ」

福井市出身 医師 石塚左玄

【解説】 その土地の季節のものを食べることが、最も健康的で栄養が豊富である。
それが自然であり、そこに住んでいる人に一番やさしい食になる。
(福井市HPより)

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆下の食べ物は福井市でとれるものです。それぞれの食べ物を旬の季節に分けてみましょう。

そば 六条大麦 アスパラガス ふき
板垣だいこん 新保なす 一寸そらまめ
しゅんぎく 大豆 こかぶ ブルーベリー
あじ わかめ 越前がに 越前がれい

春		秋	
夏		冬	

食育チャレンジ答え：春 アスパラガス、ふき、一寸そらまめ、わかめ
夏 新保なす、六条大麦、ブルーベリー、あじ
秋 板垣だいこん、大豆、そば、越前がれい
冬 こかぶ、しゅんぎく、越前がに