

給食だより

令和6年

11月号

(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

福井市学校給食センター

秋が深まり、秋の味覚もいっそうおいしさを増す時期です。しっかり食べて、運動して、これから迎える冬の寒さに負けない元気な体づくりをしましょう。

◆「いただきます」や「ごちそうさま」の意味を知っていますか？

いただきますは、「自然の恵みや生き物の命をいただいていること」からきています。動物や植物の大切な命をいただくことへの感謝の気持ちをあらわした言葉です。



ごちそうさまは、「ご馳走様」と書きます。この馳走という字には走り回るという意味があります。「ご馳走様」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちをあらわした言葉です。

このように、食事のあいさつは、命ある食べ物や、収穫や調理をする人に感謝の気持ちを込めて言う言葉です。

11月は、福井市の学校給食週間があります！

福井市では、11月23日の勤労感謝の日を含む1週間を「福井市学校給食週間」としています。改めて食べ物の大切さを考え、感謝の気持ちで食べるようにしましょう。

*給食センターでは、A献立校：11/11～15、B献立校：11/25～29に実施します。

*献立日の詳細は、献立予定表でご確認ください。

地場産和食給食



わふうにくだんご
うらのサラダ
あげごはん
けんちんじる

うらのサラダに使用されるドレッシングは、福井の高校生が開発したもので、自家製の梅干し、三里浜特産のらっきょう、醤油をベースにしたヘルシーなドレッシングです。

主食は、昔から福井県民が食べている「油揚げ」を入れたあげごはんです。



地場産洋食給食

けんさん
しるかれいフライ
やさいの
ごまあぶらいため
ごはん
またはパン

福井の港で水揚げされた白かれいや特産品の越のルビーを使った給食です。

自分の住む地域でとれた食べ物は、そこに住む人に優しく、新鮮で栄養たっぷりですよ。



ふるさと給食

チキンソースカツ
なたしょうきゅうりづけ
ごはん
さつまじる

福井のソースカツ丼は、1924年に「ヨーロッパ軒」で考案されたと言われ、現在ではご当地グルメとなっています。

ごはんのせて食べてね。



石塚左玄まるごと給食



けんさん
かますミンチフライ
だいこんぼともやしの
ソテー
ごはん
このやさい
スープ

「食べ物を丸ごと食べると体によい」のおしえから、大根の根・葉、かます、大豆などを丸ごとを使った給食です。

福いネ！ランチ



はぶ
たえ
もち
ディノケール
ソテー
ふくじんづけ
むぎ
ごはん
うちまめ
カレーシチュー

伝統食材「打ち豆」入りのカレーと福井市産「ディノケール」が入った色あざやかな炒め物、デザートには絹のようになめらかな「羽二重餅」を取り入れました。

給食クイズ

第1問：日本で最初に給食が始まったのはいつ？

- ①75年前 ②135年前 ③185年前





第2問：なぜ給食が始まったのでしょうか？

- ①食べ物が余ったから
②食事のマナーを学ぶため
③弁当を持ってこれない子どものため

◎：正解
○：不正解
《？》：不明

[献立予定表 11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)		たんぱく質 (g)	
					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		
1 日 (金)	ごはん				ふくい省塩給食 							
	福井豚揚げぎょうざ				ぶたにく 		にら	キャベツ にんにく しょうが	でんぶん さとう こめこ	あげあぶら ラード	643	810
	野菜の塩麹炒め						にんじん	もやし キャベツ	しおこうじ あぶら		24.1	29.2
	麻婆豆腐				とうふ ぶたにく みそ		にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら		
牛乳			○		牛乳							
5 日 (火)	ごはん											
	県産とびうおフライ		○		とびうお				こめ パンこ でんぶん	あげあぶら	613	762
	海藻と大根のサラダ					わかめ		とうもろこし だいこん		あおじぞドレッシング	24.8	29.7
	米粉の豆乳ポタージュ				とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム		にんじん	たまねぎ たけのこ とうもろこし	じゃがいも こめこ	あぶら		
牛乳			○		牛乳							
6 日 (水)	麦ごはん				歯ッピー給食 							
	もやしの炒め物				ぶたにく		にんじん ビーマン	もやし たまねぎ しょうが		あぶら	560	695
	高野豆腐の煮物				ごおりとうふ とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく たけのこ	さとう	あぶら	27.3	33.0
	かみかみごま煮干し					にぼし			さとう	ごま		
牛乳			○		牛乳							
7 日 (木)	ごはん											
	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 こむぎこ	あげあぶら	625	774
	変わりきんぴら				ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	22.7	26.6
	のっぺい汁				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	さといも でんぶん			
牛乳			○		牛乳							
8 日 (金)	ごはん				鉄たつぷり給食 							
	いわしの梅煮				いわし			ほいにく しもんかじゅう	さとう でんぶん		583	723
	三色ごまあえ						こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	26.1	31.2
	大根の打豆汁				あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	ねぎ だいこん				
牛乳			○		牛乳							
11 日 (月)	ごはん											
	県産里芋コロッケ		○					たまねぎ	さといも じゃがいも さとう パンこ	あげあぶら あぶら	598	753
	まいたけの中華炒め				ぶたにく		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ まいたけ もやし ほししいたけ		あぶら	20.9	24.8
	豆腐の中華スープ				ベーコン とうふ	わかめ	にんじん		はるさめ	ごまあぶら		
牛乳			○		牛乳							
12 日 (火)	(小) プラスコッペパン		○									
	(中) ごはん											
	焼餅のマリアソースかけ				さわら				さとう		548	666
	大根と水菜のサラダ					みずな		だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング	26.6	28.5
コンソメスープ				とりにく		ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ					
牛乳			○		牛乳							
13 日 (水)	ごはん											
	鶏肉のから揚げ				とりにく				こめ でんぶん	あげあぶら	588	728
	かぶとじゃこの炒め物					ちりめんじゃこ	かぶのは	かぶ レモンかじゅう		ごまあぶら	29.8	35.5
	わかめのすまし汁				とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ				
牛乳			○		牛乳							
14 日 (木)	ごはん											
	県産焼き鯖				さば				こめ		613	763
	こんぶのいため煮				あぶらあげ	こんぶ	いんげん にんじん	こんにゃく ほししいたけ	さとう	あぶら ごまあぶら	27.9	33.3
	鶏肉と大根の煮物				とりにく はんぺん		にんじん	だいこん たけのこ	さといも さとう			
牛乳			○		牛乳							
15 日 (金)	ごはん											
	米粉のかぼちゃグラタン				おから とうにゅう だいずこ		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう みずあめ	あぶら	723	929
	春雨サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	20.8	25.0
	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		
牛乳			○		牛乳							

[献立予定表 11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)		たんぱく質 (g)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
					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				
18	ごはん オムレツのトマトソースかけ さつま芋とお豆のサラダ 野菜スープ 牛乳		○		たまご			たまねぎ		こめ	さとう でんぶん	あぶら	584	727
19	ごはん ハンバーグおろしソースかけ マッシュポテト ジュリアンスープ 牛乳			○	ぶたにく とりにく だいずたんぽく			だいこん たまねぎ		こめ	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら だいずあぶら ラー油	599	754
20	ごはん さごしの甘酢からめ ビーフン野菜炒め とうふのみそ汁 牛乳			○	さごし			にんじん たまねぎ キャベツ		こめ	でんぶん さとう	あげあぶら	605	748
21	ごはん 鶏肉のマーメレードソースかけ れんこんのサラダ かぶと豆のスープ煮 牛乳			○	どりにく			いよかん なつみかん ゆずかじゅう		こめ	でんぶん さとう みずあめ	あぶら 野菜いっぱい ドレッシング	613	771
22	ごはん きびなごかりかり揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉とこんにゃくの煮物 牛乳			○	きびなご			しょうが		こめ	みずあめ さとう でんぶん こめこ	あげあぶら	589	741
25	あげごはん 和風肉団子 うらのサラダ けんちん汁 牛乳	地場産和食給食			あつあげ			たまねぎ しょうが にんにく りんごす だいこん キャベツ とうもろこし		こめ さとう	でんぶん さとう	ラー油	616	763
26	(小) ごはん (中) プラスコッペパン 県産白かれいフライ 野菜のごま油炒め 越のルビーミネストローネ 牛乳	地場産洋食給食			どりにく だいずたんぽく			しょうが		こめ	パン		562	752
27	打ち豆 カレーライス ディノケールソテー 福神漬 羽二重餅 牛乳	福いいネ！ランチ			あつあげ			たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし		こめ むぎ	でんぶん パンこ	あげあぶら	625	767
28	チキンソース カツ丼 名田庄きゅうり漬け さつま汁 牛乳	ふるさと給食			どりにく だいずこ			にんにく たまねぎ にんにく しょうが		こめ	さとう パンこ でんぶん	あげあぶら	647	802
29	ごはん 県産かますミンチフライ 大根葉ともやしのソテー 呉の野菜スープ 牛乳	石塚左玄まるごと給食			かます			たまねぎ		こめ	パンこ でんぶん さとう	ラー油 あげあぶら	606	757

◎今月の主な平均栄養価 熱量 607 kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.8g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 2.3g (小)
 熱量 759 kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.6g 炭水化物 119.2g 食塩相当量 2.8g (中)

- 「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。
- 物質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」由来のアレルギー(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確認ください。