

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

12月号

(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

今年も残すところあと1ヶ月になりました。寒さが一段と厳しくなり、体調をくずしてしまったり、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなったりする時期です。好ききらいせず、バランスのよい食事をしっかりと、病気に負けない体をつくりましょう！

◆貧血とは・・・

貧血とは、鉄が足りなくなることによって起きる病気です。鉄は、血をつくるために必要な栄養です。成長する時期は、血の量も増えるため、鉄をより多くとることが大切です。



疲れやすい



めまい



息切れ



顔色が悪くなる



手足が冷たくなる



集中できない

◆貧血にならないためには・・・

- ① 1日3食、好ききらいせず、バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄の多い食べ物をたくさんとるようにしましょう。
(たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると、吸収率アップ!)



月に1回

「鉄たっぷり給食の日」
を取り入れています。

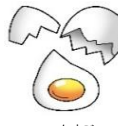
鉄の多い食べ物



レバー



牛肉



卵



大豆・大豆製品



たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆)



ビタミンC (野菜・果物・いも類)



冬至

「冬至」とは、一年の中で最も昼が短く、夜が最も長い日です。今年は12月21日(土)です。



かぼちゃ

かぼちゃは夏野菜ですが、夏に収穫したものを保存しておくことで甘味が増していきます。また、ビタミンや食物繊維も多く含まれているので、風邪予防にもなります。

福井県では冬至にかぼちゃと小豆を煮た「冬至なんきん」を食べる風習があります。



ゆず



冬至にはゆず湯に入る風習があります。

ゆずの皮には風邪予防や皮膚を守るビタミンCが多く含まれています。



「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」が2回つく食べ物を食べると、「運に恵まれる」と言われています。




れんこん かぼちゃ(なんきん)



う(ん)どん にんじん

[献立予定表 12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 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		
2 日 (月)	ごはん								こめ			
	焼き鯖				さば						586	732
	切干しの和風ドレッシングあえ						ごまつな にんじん	きりぼしだいこん		青じそドレッシング	27.7	33.1
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ねぎ はくさい だいこん	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
3 日 (火)	麦ごはん								こめ むぎ			
	ポークトマトシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	629	779
	お豆のサラダ				だいず		にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	24.4	29.2
	味噌汁						にぼし		さとう			
	牛乳			○		牛乳						
4 日 (水)	ごはん								こめ			
	豚肉の甘みそからめ				ぶたにく みそ				でんぶん さとう	あげあぶら	684	844
	野菜の炒め物						にんじん	もやし キャベツ		あぶら	30.2	35.8
	けんちん汁				とりにく どうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ		ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (木)	ごはん								こめ			
	さわらのポテトフライ				さわら				こめこ じゃがいも	あげあぶら	652	828
	ごまつなの煮びたし				あぶらあげ		にんじん ごまつな	もやし			27.3	33.7
	鶏肉と大根の煮物				とりにく		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう			
	牛乳			○		牛乳						
6 日 (金)	ごはん								こめ			
	ちくわのカレーマヨネーズ焼き				ちくわ					ノンエッグマヨネーズ	582	717
	野菜ソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	22.5	26.1
	春雨スープ				ぶたにく		にんじん	はくさい ねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (月)	ごはん								こめ			
	大豆入り肉じゃが				ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		618	765
	ごまつなの塩こうじ炒め						ごまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら	25.5	30.2
	ツナとひじきの佃煮				まぐろ		ひじき		さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (火)	(小) コッペパン			○					パン			
	(中) ごはん								こめ			
	豚肉のジンジャーソース				ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう でんぶん		567	713
	野菜たっぷりスープ				ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも		27.6	29.6
	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし	あぶら			
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (水)	ごはん								こめ			
	ポークしゅうまい			○	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ 水あめ		632	803
	マーボー豆腐				どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	さとう でんぶん		25.8	31.7
	キャベツの中華あえ						にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (木)	ごはん								こめ			
	ししゃものカリカリフライ				ししゃも				じゃがいも でんぶん こめ	あげあぶら	592	776
	根菜きんぴら				ぶたにく		にんじん	れんこん ごぼう	さとう	あぶら ごま	19.9	25.1
	さつまいもと白菜のみそ汁				どうふ みそ		にんじん	ねぎ はくさい	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (金)	麦ごはん								こめ むぎ			
	カレーシチュー				とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	カレールウ	614	753
	野菜とウインナーのソテー				ウインナー		にんじん	キャベツ もやし		あぶら	22.9	27.2
	みかん							みかん				
	牛乳			○		牛乳						

[献立予定表 12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				
											小学校	中学校		
16 日 (月)	ごはん									こめ				
	ブリミンチカレーフライ	○			ぶりにく					パンこ でんぶん	あげあぶら	675	839	
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく こちりとうふ ベーコン		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう		あぶら	30.4	36.2	
	野菜ときのこの炒め物						にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ						
	牛乳			○		牛乳								
17 日 (火)	コーンピラフ						にんじん	たまねぎ とうもろこし		こめ				
	鶏肉のアップルソース				とりにく					りんご	さとう でんぶん			
	コールスローサラダ						にんじん	キャベツ きゅうり				674	787	
	ジュリアンスープ						にんじん	だいこん たまねぎ はくさい				24.5	29.1	
	豆乳プリンタルト				とうにゅう だいずこ					さとう こめこ でんぶん	あぶら			
	いちごのカップケーキ				とうにゅう だいずこ					さとう こめこ でんぶん	あぶら			
	牛乳			○		牛乳				いちご 水あめ				
18 日 (水)	ごはん									こめ				
	オムレツのトマトソースかけ			○		たまご				たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	600	
	れんこんのソテー						にんじん	れんこん キャベツ				あぶら	23.0	
	お豆のポタージュ				とりにく とうにゅう だいず あおだいず くるだいず		にんじん	たまねぎ しめじ		じゃがいも こめこ			750	
	牛乳			○		牛乳							27.4	
19 日 (木)	わかめごはん					ふるさと給食	わかめ			こめ				
	さわらの甘酢あんかけ				さわら		にんじん	たまねぎ		さとう でんぶん	あげあぶら	637	790	
	冬至なんきん				あずき		かぼちゃ			さとう		28.9	34.6	
	豆腐のすまし汁				とうふ かまぼこ		にんじん	ねぎ						
	牛乳			○		牛乳								
20 日 (金)	ごはん									こめ				
	和風ハンバーグ				とりにく ぶたにく だいずたんぱく ベーコン					たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら ラード	634	
	チンゲンサイの炒め物						にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく		じゃがいも	だいずあぶら	あぶら	24.6	
	大根のみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ					29.6	
	牛乳			○		牛乳								
23 日 (月)	ごはん									こめ				
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし					さとう でんぶん			550	
	白菜のごまあえ						にんじん	はくさい キャベツ		さとう	ごま	23.3		
	沢煮椀				ぶたにく		にんじん みずな	ほししいたけ ごぼう たけのこ					29.4	
	牛乳			○		牛乳								

◎今月の主な平均栄養価 熱量 620 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.5g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 2.2g (小)
 熱量 774 kcal たんぱく質 30.5g 脂質 21.2g 炭水化物 122.6g 食塩相当量 2.7g (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。
- ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。
- 加工品の工場コンタミは厳禁しますので、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。
- 物資の都合により献立を変更する場合があります。
- 「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦)は表示しません。

4月からご飯の日が増えたことを受け、12月の給食では『学校給食用政府備蓄米の無償交付制度』を活用して「政府備蓄米」を使用することになりました。この制度は、実施回数が増えた分の原料と一部の経費が無償になり、国産のお米が提供されるものです。

※政府備蓄米とは・・・

- ・天候や自然災害等により収穫量が少ないときの備えや、災害が起きた時の防災用としての役割を担っています。
- ・品質は、政府指定倉庫で低温保管するため、新鮮さが保たれ、納入前には普通の米と同じように検査も行われます。