

[献立予定表 8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(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・麵 いも・砂糖	6群 油脂		
27 日 (火)	ごはん								こめ		649 23.7	820 29.0
	揚げ米粉ぎょうざ				ふたにく		キャベツ, にら, にんにく, しょうが	さとう, こめこ, でんぷん	あげあぶら, ラード			
	マーボー豆腐				とうふ, ふたにく, みそ		にんじん	さとう, でんぷん	あぶら			
	きゅうりの中華漬け						にんじん	さとう	ごま, ごまあぶら			
	牛乳			○		牛乳						
28 日 (水)	麦ごはん								こめ, むぎ		614 22.1	761 26.3
	夏野菜の カレーシチュー				とりにく		にんじん, かぼちゃ, トマト	じゃがいも	あぶら, カレールウ			
	キャベツときのこの ソテー						にんじん, ピーマン	たまねぎ, なす, えだま め, しょうが, にんにく	あぶら			
	冷凍みかん							みかん				
	牛乳			○		牛乳						
29 日 (木)	わかめごはん								こめ		586 27.1	731 32.5
	焼きさば				さば							
	三色ごまあえ						ごまつな, にんじん	どうもろこし	さとう	ごま		
	油揚げのみそ汁				あつあげ, みそ		にんじん	たまねぎ, ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
30 日 (金)	ごはん								こめ		592 24.6	733 29.1
	豆腐				とうふ							
	1食だししょうゆ											
	肉じゃが				ふたにく		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		
	ちくわ						にんじん	キャベツ	あぶら			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 600 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.9g 炭水化物 95.1g 食塩相当量 1.8g (小)
 熱量 749 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.4g 炭水化物 123.5g 食塩相当量 2.2g (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。

[献立予定表 9月]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			材料の名前と働き						小学校		中学校	
		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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) 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)	麦ごはん									こめ、むぎ		647	801	
	ポークトマトシチュー				ぶたにく		にんじん、 トマト、ビュレ		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			
	お豆のサラダ				だいず				たまねぎ、 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 ごま	25.1	30.0	
	煮干しのごまからめ 牛乳			○		にぼし				さとう				
3 日 (火)	ごはん									こめ		619	782	
	ハンバーグ ケチャップソース				とりにく、ぶたにく、 だいず、たんぱく			たまねぎ	さとう、でんぶん、 じゃがいも	あぶら、ラード、 だいずあぶら		23.4	28.3	
	ジャーマンポテト				ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	あぶら				
	コンソメスープ 牛乳			○		とりにく	にんじん	セロリ、たまねぎ、 キャベツ、とうもろこし						
4 日 (水)	ごはん		○							こめ		577	721	
	ブリミンチ カレーフライ				ぶり					パンこ、でんぶん	あげあぶら			
	チンゲンサイの炒め物						チンゲンサイ、 にんじん	キャベツ			あぶら	22.2	26.4	
	中華スープ 牛乳			○		とうふ	にんじん	たまねぎ、ねぎ、たけのこ						
5 日 (木)	ゆかりごはん		○				しそ			こめ		587	721	
	厚焼き卵				たまご				さとう、でんぶん	だいずあぶら		24.7	28.9	
	れんこんの炒め物				ほんべん		にんじん、いんげん	れんこん	さとう	あぶら、ごま				
	けんちん汁 牛乳			○		とうふ、とりにく	にんじん	はくさい、だいこん、 こんにゃく、ねぎ						
6 日 (金)	ごはん									こめ		631	786	
	さわらの甘酢あんかけ				さわら				さとう、でんぶん	あげあぶら		25.5	30.7	
	切干しとじゃがいもの 煮物				あつあげ		にんじん、いんげん	ぎりほしだいこん	じゃがいも、さとう					
	野菜のごま油炒め 牛乳			○			にんじん	もやし、キャベツ		ごまあぶら				
9 日 (月)	油揚げのみそそばろ井 ごはん									こめ		624	774	
	油揚げのみそそばろ				とりにく、あぶらあげ、 みそ			しょうが、えだまめ	さとう	あぶら		28.4	33.6	
	キャベツの炒め物				ベーコン		にんじん	キャベツ		あぶら				
	豆腐のすまし汁 牛乳			○		とうふ、かまぼこ	にんじん	たまねぎ、ねぎ						
10 日 (火)	ごはん									こめ		561	698	
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			こんにゃく、しょうが、に んにく	さとう			26.8	32.2	
	きゅうりともやしをあ え物						にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごま				
	わかめのみそ汁 牛乳			○		あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん	しめじ、たまねぎ					
11 日 (水)	ごはん									こめ		604	763	
	焼きししゃも						ししゃも					28.5	35.6	
	高野豆腐の すきやき風煮				ぶたにく、 こおりとうふ、 ほんべん		にんじん	こんにゃく、たまねぎ、 ねぎ	さとう	あぶら				
	小松菜の煮びたし 牛乳			○			ごまつな、にんじん	はくさい						
12 日 (木)	ごはん									こめ		692	857	
	豚肉のケチャップ からめ				ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	でんぶん、さとう	あげあぶら、あぶら		22.9	27.1	
	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しめ じ、セロリ	じゃがいも					
	フルーツミックス 牛乳			○				みかん(かん)、 パイナップル(かん)						

◎今月の主な平均栄養価
 熱量 615 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 2.0 g (小)
 熱量 769 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 2.4 g (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。

[献立予定表 9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	中学校	
		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		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
					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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
13日 (金)	ピビンバ ごはん								こめ				
	肉炒め				ぶたにく		にんじん	しょうが, にんにく	さとう	あぶら, ごまあぶら,	564	698	
	ナムル						にんじん, ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら, ごま	22.7	26.6	
	春雨スープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ, ねぎ, たけのこ	はるさめ				
	牛乳			○		牛乳							
17日 (火)	ごはん								こめ				
	鶏肉の照り焼きソース				とりにく			しょうが	さとう, でんぶん	あぶら	579	727	
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん, どうもろこし		野菜いっぱい ドレッシング	27.3	33.7	
	野菜スープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ, キャベツ, セロリ					
	牛乳			○		牛乳							
18日 (水)	ごはん								こめ				
	ちくわの マヨネーズ焼き				ちくわ					ノンエッグ マヨネーズ	652	812	
	鶏肉とじゃがいもの 煮物				とりにく		にんじん, いんげん	たまねぎ	じゃがいも, さとう		26.0	30.6	
	ワインナーと野菜の カレー炒め				ワインナー		にんじん, ビーマン	キャベツ, たまねぎ		あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
19日 (木)	ごはん								こめ				
	米粉のビーフコロッケ				ぎゅうにく, おから			たまねぎ	じゃがいも, こめこ, さとう	あげあぶら	629	776	
	きのこのいり煮				ぶたにく		にんじん	こんにゃく, しめじ, たまねぎ	さとう	あぶら	22.6	26.4	
	さつま汁				とりにく, みそ		にんじん	しょうが, ほうきさい, たまねぎ, ねぎ	さつまいも				
	牛乳			○		牛乳							
20日 (金)	ごはん								こめ				
	さばのみぞれ煮				さば			だいごん	さとう, でんぶん		634	811	
	小松菜の香り和え						ごまつな	もやし	さとう	ごま, ごまあぶら	26.1	32.1	
	のっぺい汁				とりにく, あつあげ		にんじん	ごぼう, こんにゃく, ねぎ	でんぶん				
	牛乳			○		牛乳							
24日 (火)	ごはん								こめ				
	春巻き	○			ぶたにく		にんじん	たまねぎ, キャベツ, しょうが, ほししいたけ	こむぎこ, はるさめ, でんぶん, さとう, こめこ, こなあめ	あげあぶら, ラード, だいたずあぶら	639	815	
	ホイコーロー				ぶたにく, みそ		にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ	さとう, でんぶん	あぶら	20.2	24.3	
	わかめスープ						わかめ	たまねぎ, もやし, ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
25日 (水)	ツナそぼろ丼 ごはん								こめ				
	ツナそぼろ				まぐろ			たまねぎ, しょうが	さとう		645	801	
	じゃがいものみそ汁				あつあげ, みそ		にんじん	ねぎ, たまねぎ, だいごん	じゃがいも		25.8	30.3	
	ごまドレッシングあえ							キャベツ, きゅうり, どうもろこし		香りごま ドレッシング			
	牛乳			○		牛乳							
26日 (木)	ごはん								こめ				
	どうもろこし しゅうまい	○			魚すり身, どうふ			どうもろこし, たまねぎ	でんぶん, パンこ, こむぎこ, さとう	ラード	594	756	
	豆腐の五目煮				どうふ, ぶたにく		にんじん	たまねぎ, こんにゃく, たけのこ, ほししいたけ	さとう, でんぶん	あぶら	24.4	29.7	
	もやしとにらの炒め物						にら, にんじん	もやし		あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
27日 (金)	ごはん								こめ				
	打ち豆入り カレーシチュー				とりにく, うちまめ		にんじん	たまねぎ, しょうが, にんにく	じゃがいも	あぶら, カレールウ	590	734	
	キャベツの 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	24.3	29.3	
	味付け煮干し						にぼし		さとう				
	牛乳			○	ふるさと給食	牛乳							
30日 (月)	ごはん								こめ				
	野菜ボールの磯辺揚げ	○			魚すり身		にんじん	ごぼう	こむぎこ, さとう, でんぶん	あげあぶら	616	778	
	青菜のごま炒り煮						にんじん, ごまつな	きりぼしだいごん	さとう	ごま, あぶら	23.6	29.0	
	豚汁				ぶたにく, みそ		にんじん	しょうが, ねぎ, ほうきさい, だいごん	じゃがいも				
	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6年

8.9月号

(毎月19日は食育の日)

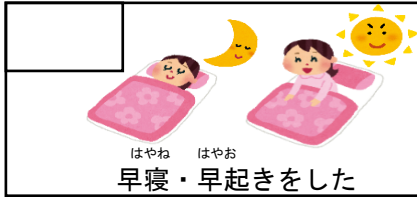
★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。思い出いっぱい夏休みになったでしょうか？
まだまだ暑い日が続きます。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、体の不調が
起こりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムをととのえていきましょう。

◆夏休みの生活をふりかえってみよう

できたことには○、できなかったことには×を□の中に入れてみましょう。



×だったところは
○になるように
これからの生活を
見直してみよう！

1日を元気にスタートさせるために…、生活リズムをととのえよう！

☺ 早寝・早起きする

☺ 朝の光を浴びる

☺ 朝ごはんを食べる

☺ 日中は体を動かす



睡眠中は、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われています。睡眠不足は、翌日の体調にも影響します。夜、早く寝ることから始めましょう。



早起きをし、朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。



朝起きたときは、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温があがり、1日を元気にスタートできます。



日中は、なるべく外に出て、体を動かすと、夜はぐっすり眠ることができます。熱中症に気を付けて、体を動かしましょう。

誰かと一緒に食事する「共食」のよさ☆☆

「共食」とは、誰かと一緒に食事することをいいます。「誰か」とは、家族や友だち、クラスの仲間などが含まれています。「共食のよさ」について紹介します。

共食をしている子は、

- ★ 朝の疲労感、体の不調がない。
- ★ 朝食 欠食が少ない。
- ★ 心の健康状態が良い。
- ★ 起きる時間や寝る時間が早い。
- ★ 栄養バランスよく食べている。



【参考「食育ってどんないいことがあるの？エビデンスに基づいて分かったこと」(農林水産省)】