

[献立予定表 4月]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー		材料の名称と備考								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	乳	主に体の組織を作る食品群		主に体の骨子を築く食品群		主にエネルギーとなる食品群		その他			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群		
8	ツナほろろ			魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小麦・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				
日	れんこんサラダ					にんじん	えだまめ、しょうが	こめ、さとう	あぶら				
(月)	豆類のすまし汁					にんじん	れんこん、とうもろこし		野菜ひっけい(わかめ)	663	819		
	牛乳		○				たまねぎ、ねぎ			29.1	34.3		
9	白身魚フライ	○						こめ					
日	1食ソース							パンこ、こむぎこ、こめ	あげあぶら				
(火)	キャベツのソテー					にんじん	キャベツ		あぶら	585	721		
	洋風スープ					にんじん	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも		26.2	30.8		
	牛乳		○										
10	ごはん							こめ					
日	ちくわのまよネーア焼き								ワサビ(調味料)、あぶら	608	760		
(水)	お豆のサラダ					あずな	キャベツ、とうもろこし		ごま(揚げ)	22.2	26.2		
	大根のすまし汁					にんじん	だいこん、たまねぎ、ねぎ						
	牛乳		○										
11	ごはん							こめ					
日	鶏肉のから揚げ								せんぶん	650	800		
(木)	野菜とちくわのおかか炒め					こまつな	キャベツ		ごまあぶら	28.3	33.4		
	揚げのめくみ汁					にんじん	だいこん、まいたけ、ねぎ						
	牛乳		○										
12	ごはん							こめ					
日	カレーチュー					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	602	747		
(金)	大根のサラダ					にんじん	だいこん、きゅうり		青じそ(揚げ)	19.2	22.7		
	福神漬						だいこん、すずしん、たまねぎ、しょうが	さとう					
	牛乳		○										
15	ごはん							こめ					
日	揚げポークの旨みかけ								せんぶん、さとう	659	812		
(月)	キャベツの煮びたし					にんじん	キャベツ		あげあぶら、ごま	29.4	34.9		
	塩けんちん汁					にんじん	ほししいたけ、だいこん、にんにく、ねぎ	しおこうじ	ごまあぶら				
	牛乳		○										
16	ごはん							こめ					
日	ハンバーグ(ケチャップ)						たまねぎ	さとう、せんぶん、じゃがいも	あぶら、あげあぶら、だいたあぶら	601	766		
(火)	青のりポテト						あおのり	じゃがいも		20.8	25.2		
	野菜スープ					にんじん	だいこん、たまねぎ、キャベツ						
	牛乳		○										
17	ごはん							こめ					
日	麻婆豆腐					にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ	さとう、せんぶん	あぶら、ごまあぶら	624	770		
(水)	かまかつわが						にんじん	しょうが、せんぶん	あぶら、ごま	27.3	32.6		
	チンゲンサイサラダ						チンゲンサイ	もやし	揚げ(揚げ)				
	牛乳		○										
18	ごはん							こめ					
日	鶏じゃが					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	600	744		
(木)	春雨の中巻あえ						もやし、きゅうり、とうもろこし	ほろろ、さとう	ごま、ごまあぶら	22.9	27.2		
	小豆佃煮						しらすげし、かんてん	みずあめ、さとう					
	牛乳		○										

[献立予定表 4月]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー		材料の名称と備考								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	乳	主に体の組織を作る食品群		主に体の骨子を築く食品群		主にエネルギーとなる食品群		その他			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群		
19	ごはん												
日	焼きそば							こめ					
(月)	家なます								あぶら				
	わかめのみそ汁					にんじん	わかめ	ほししいたけ、だいこん	さとう	591	738		
	牛乳		○					たまねぎ、ねぎ		31.0	36.9		
22	ごはん							こめ					
日	焼きわらの甘酢あん								せんぶん、さとう	673	711		
(月)	キャベツとコーンの炒め物					にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら	25.5	30.8		
	のっぺい汁					にんじん	だいこん、ねぎ	さといも、せんぶん					
	牛乳		○										
23	ごはん							こめ					
日	コーンしゅうまい												
(火)	野菜のカレーソテー					にんじん	ピーマン	とうもろこし、たまねぎ	せんぶん、パンこ、こむぎ	592	758		
	牛乳		○					たまねぎ、だいこん、きゅうり、さといも、さとう	あぶら	21.4	26.5		
24	ごはん							こめ					
日	五目寿司												
(水)	コロケ								あぶら				
	小松菜の煮びたし					にんじん	かまぼこ、とうもろこし	ごまつな、にんじん	もやし	635	781		
	牛乳		○					にんじん、あずな	たまねぎ	24.1	28.3		
25	ごはん							こめ					
日	福島の揚げそば												
(木)	切り干し大根の煮物							しょうが	さとう、せんぶん	654	820		
	みそ汁					にんじん	あつあけ、みそ	わかめ	せんぶん、パンこ、こむぎ	30.6	37.3		
	牛乳		○						あぶら				
26	ごはん							こめ					
日	焼きししやも												
(金)	れんこんのきんぴら					にんじん	れんこん		あぶら	626	763		
	牛乳		○					だいたく、だいず	せんぶん、いんげん	28.9	30.6		
30	ごはん							こめ					
日	福島のアップルソース炒め												
(火)	野菜サラダ					にんじん	ほうれん草、きゅうり		あぶら	572	708		
	牛乳		○					ピーマン	だいこん、たまねぎ	24.5	28.8		

◎今月の主な平均栄養価 熱量 615kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.1g 炭水化物 92.7g 食塩相当量 2.5g (小)
熱量 763kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.7g 炭水化物 121.1g 食塩相当量 3.0g (中)

■「えび」「か」「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。

きゅう しよく

給食だより

まいつき (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

令和6年

4月号

福井市学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。

今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、安全安心でおいしい給食を提供していきます。毎月の給食だよりは、給食の話題や食に関する情報をお知らせします。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

◆福井市の学校給食を紹介します

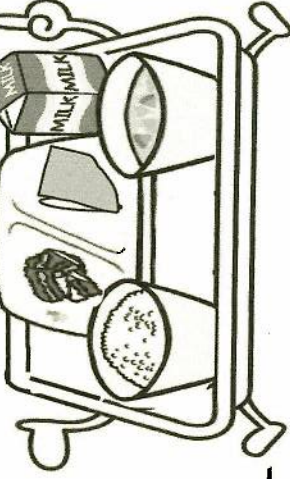
デザート

季節の果物やゼリーなどがつく日もあります。

主食

ごはん…週に5回 (福井市産のお米)

※学年によって量が異なります。



牛乳

毎日200mlの牛乳がつきます。成長期に欠かせない、カルシウムやたんぱく質が多く含まれています。



Facebook「みんな大好き福井市学校給食」

特色ある給食や人気の給食レシピ情報を紹介しています。是非、お子さんと一緒にご覧ください♪

Facebookページ 「みんな大好き福井市学校給食」

URL <https://www.facebook.com/fukui.gakkoukyusyoku/>



※給食費：小学校1食252円、中学校1食307円。
(食材の購入だけに使われています。)

毎月、献立予定表で、チェックしましょう！

福井県では、元気っ子を育て特色ある献立作りに取り組んでいます。毎月の献立表にマークをつけてお知らせします。

給食では、文部科学省で決め

られた基準にそって、成長過程にある児童生徒に必要な栄養の約3分の1 (1日3回の食事の1回分) がとれるよう献立を作成しています。ぜひ、ご家庭での食事作りの参考にさせていただくとともに、朝ごはんや夕ごはんについても栄養のバランスに気をつけていただくようお願いいたします。

おかず (主菜・副菜・汁物)

季節の食材や地場産物、家庭ではとりにくい食品を多くとり入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味付けや調理法も工夫しています。和風の汁物や煮物には、昆布・かつお節・煮干しで「だし」とり、薄味を心がけています。子どもたちに伝えたい行事食や郷土料理も取り入れています。

鉄たっぷり給食の日

鉄たっぷりの食品を多く使います。



歯ッピー給食の日

カルシウムたっぷり食品やかみごたえのある食品を多く使います。



ふるさと給食の日

福井の地場産物や郷土料理を取り入れます。

