

給食だより

まいつき にち しよくいひ
(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

5月号

福井市学校給食センター

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきましたか。

5月は急に暑くなることがあります。毎日元気に学校生活を過ごすためにも「早寝・早起き」と「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

◆朝ごはんで3つのスイッチON

脳のエネルギーになる

眠っている間も、脳は働いているので、朝起きた時は、脳のエネルギーが足りない状態です。朝ごはんが脳のエネルギーになるため、集中力がアップします。特に体の中でブドウ糖に分解される炭水化物は脳のエネルギー源となるので、ごはんやパンは必ず食べるとよいですね。



体温が上がる

朝ごはんを食べることで、体温が上がります。体は元気に活動することができます。特にたんぱく質を多く含む卵や納豆、魚などがおすすめです。

胃や腸が動く

朝ごはんを食べることで、胃や腸が働き、排便しやすくなります。食物繊維が多く含まれている野菜やきのこ、海藻や果物などをとるようにしましょう。

◆どんな朝ごはんを食べるといいの？

理想の朝ごはんは、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろったメニューです。

朝ごはんを食べない人は、「おにぎり」「パン」「果物」「ヨーグルト」など、食べやすいと思うものから食べ始め、少しずつ量や種類を増やしていきましょう。

主食	主菜	副菜	汁物
ごはん、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆・大豆製品など	野菜、果物など	みそ汁、スープなど

＜朝ごはんレシピ＞ ～にんじんのカラフル炒め～

【材料（4人分）】

- にんじん（短冊切り） 2/3本
- ピーマン（細切り） 1/2個
- うすあげ（短冊切り） 1/2枚
- あぶら 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 白ごま 小さじ1
- かつお節 0.8グラム



【作り方】

- ①薄揚げは油抜きする。
- ②フライパンに油を引き、にんじん、ピーマンを順に炒める。
- ③②に薄揚げを加え軽く炒め、調味料、ごま、かつお節を加えて味をととのえる。

5月5日は「端午の節句」



この日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。鯉のぼりや、武者人形を飾り、菖蒲湯につかって、邪気を払います。また、「かしわ」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。給食には、「かしわ」が登場します。楽しみに待っています。～



[献立予定表 5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・類 いも・砂糖	6群 油脂			
1 日 (水)	ごはん	○							こめ		689 18.6	836 21.7	
	野菜のかきあげ						にんじん、こまつな	たまねぎ	さつまいも、こむぎこ	あげあふら			
	キャベツの炒め物						ベーコン	にんじん	キャベツ、もやし	あふら			
	じゃがいものみそ汁						みそ	にんじん	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも			
	かしわもち						あずき	かんでん		こめ、さとう、水あめ、でんぷん			
	牛乳						こどもの日給食	牛乳					
2 日 (木)	ごはん								こめ		574 26.2	715 31.2	
	いわしの梅煮						いわし		ぼいにく	さとう、でんぷん			
	野菜のドレッシングあえ							にんじん、こまつな	キャベツ	和風ごまドレッシング			
	豆腐のすまし汁						豆腐、かまぼこ	にんじん	たまねぎ、ねぎ				
	牛乳						鉄たっぷり給食	牛乳					
7 日 (火)	ごはん								こめ		629 31.2	776 36.7	
	焼きさば						さば			あふら			
	小松菜の煮ひたし						あぶらあげ	こまつな、にんじん	もやし				
	豚汁						ぶたにく、みそ	にんじん	しょうが、ねぎ、たまねぎ、ごぼう	じゃがいも			
	牛乳							牛乳					
8 日 (水)	麦入りゆかりごはん	○					しそ		こめ、むぎ		527 20.1	628 23.9	
	卵焼きのあんかけ						たまご			さとう、でんぷん			あふら、だいずあふら
	青菜のごま油炒め							こまつな、にんじん	キャベツ	ごまあふら			
	けんちん汁						豆腐	にんじん	だいごん、ねぎ、ごんにやく				
	牛乳							牛乳					
9 日 (木)	ごはん								こめ		615 27.4	767 32.7	
	豚肉のしょうが炒め						ぶたにく		しょうが、たまねぎ	さとう			あふら
	厚揚げとじゃがいもの煮物						あつあげ	にんじん、いんげん	たけのこ	じゃがいも、さとう			あふら
	切干し大根のおひたし							ほうれんそう	きりぼしだいごん、はくさい				
	牛乳						菌ツピー給食	牛乳					
10 日 (金)	ごはん								こめ		567 27.0	716 33.6	
	鶏肉のマーマレード焼き						とりにく		夏みかん、いよかん、ゆず果汁	でんぷん、さとう、水あめ			あふら
	キャベツとコーンのソテー							にんじん	キャベツ、どうもろこし	あふら			
	ジュリアンスープ						ベーコン	にんじん	だいごん、たまねぎ、はくさい				
	牛乳							牛乳					
13 日 (月)	ごはん								こめ		614 25.0	780 31.2	
	ささみカツ						とりにく			じゃがいも、こめこ、でんぷん、さとう			あげあふら、あふら
	キャベツの煮びたし						だいたんぱく	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし				
	さつまいもと白菜のみそ汁						あぶらあげ	にんじん	ねぎ、はくさい	さつまいも			
	牛乳						豆腐、みそ						
								牛乳					
14 日 (火)	ごはん								こめ		632 27.7	778 32.8	
	さわらのゲザッパあえ						ざわら			さとう、でんぷん			あげあふら
	根菜きんぴら						ぶたにく	にんじん、いんげん	ごぼう、ごんにやく	さとう			ごま、あふら
	若竹汁						あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ			
	牛乳							牛乳					
15 日 (水)	ごはん								こめ		621 23.3	789 28.5	
	野菜ボールの甘辛煮						魚すり身	にんじん	ごぼう	でんぷん、さとう			あふら
	肉じゃが						ぶたにく	にんじん、いんげん	たまねぎ、ごんにやく	じゃがいも、さとう			あふら
	三色ごまあえ							こまつな、にんじん	どうもろこし	さとう			ごま
	牛乳							牛乳					

- 「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。

◎今月の主な平均栄養価	熱量 614 kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 17.9g	炭水化物 93.9g	食塩相当量 2.2g (小)
	熱量 763 kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 20.6g	炭水化物 121.5g	食塩相当量 2.6g (中)

[献立予定表 5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(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)	エネルギー(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
				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				
16 日 (木)	ごはん							こめ					
	キャベツメンチカツ						キャベツ、たまねぎ	さとう、こめ、でんぶん	あけあぶら、ふたあぶら、あぶら	686	875		
	もやしと小松菜のソテー						こまつな、にんじん	もやし	あぶら	23.5	29.0		
	ミネストローネスープ						にんじん	にんにく、たまねぎ、セロリ、キャベツ、えだまめ	あぶら				
	牛乳			○									
17 日 (金)	ごはん							こめ					
	肉団子						たまねぎ、りんご	さとう、でんぶん	あぶら、ふたあぶら、こまあぶら	669	805		
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう、きゅうり	ごまドレッシング	24.9	28.8		
	さつま汁						にんじん	ねぎ、ほくさい、だいご	さつまいも				
	牛乳			○									
20 日 (月)	ごはん							こめ					
	あじの塩焼き						あじ		あぶら	560	693		
	青菜のごま炒り煮						ごまつな、にんじん	きりほしだいご	さとう	ごまあぶら、ごま	28.4	33.3	
	沢煮椀						ふたにく	にんじん、みずな	ほししいたけ、たけのこ、ごぼう				
	牛乳			○									
21 日 (火)	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	しょうが、にんにく、たまねぎ	じゃがいも	あぶら、ハヤシルウ	600	745
	野菜サラダ							キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	野菜いっぱいドレッシング	23.4	27.9	
	煮干しのごまからめ						にほし		さとう	ごま			
	牛乳			○									
22 日 (水)	ごはん							こめ					
	ハンバーグおろしソース						とりにく、ぶたにく、だいごたんぱく	だいごん、たまねぎ	さとう、でんぶん、じゃがいも	あぶら、ふたあぶら、だいご	650	811	
	ゆでじゃがの炒め物						ベーコン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	25.2	30.5	
	揚げのみそ汁						あぶらあげ、みそ	にんじん	たまねぎ、ねぎ、しめじ				
	牛乳			○									
23 日 (木)	ごはん							こめ					
	野菜しゅうまい						とりにく、ぶたにく、だいごたんぱく	にんじん、ほうれんそう	とうもろこし、たまねぎ、しょうが	パンこ、ごむぎこ、さとう、みずあめ、でんぶん	ふたあぶら	663	843
	マーボー豆腐						とうふ、ぶたにく、みそ	にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん	あぶら	26.4	32.2
	小松菜としめじの炒め物						ベーコン	こまつな、にんじん	キャベツ、しめじ	あぶら			
	牛乳			○									
24 日 (金)	ごはん							こめ					
	チキンピラフ						とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	567	690
	白身魚フライ						メルルーサ		パンこ、ごむぎこ、こめ	あけあぶら	23.8	28.9	
	大根のサラダ							にんじん	だいごん、きゅうり	青じそドレッシング			
	コンソメスープ						ベーコン	にんじん	たまねぎ、キャベツ、セロリ				
牛乳			○										
27 日 (月)	ごはん							こめ					
	豚肉のケチャップ煮						ぶたにく	たまねぎ	さとう	あぶら	611	760	
	コールスローサラダ							にんじん	きゅうり、キャベツ	コールドレッシング	23.6	27.9	
	ベーコンと野菜のスープ煮						ベーコン	にんじん	ほくさい、たまねぎ、セロリ	じゃがいも			
	牛乳			○									
28 日 (火)	ごはん							こめ					
	さわらの西京焼き						さわら、みそ		さとう、みずあめ		651	805	
	じゃがいものきんぴら						さつまあげ	にんじん、いんげん	ごぼう	じゃがいも、でんぶん、さとう	あぶら、ごま	30.7	37.2
	ずき焼き風煮						ぶたにく、とうふ	にんじん	たまねぎ、ごんにやく、ねぎ	さとう	あぶら		
	牛乳			○									
29 日 (水)	ごはん							こめ、むぎ					
	厚揚げ入りカレーシチュー						ぶたにく、あつあげ	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	643	795
	チンゲンサイのソテー							にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ	あぶら	21.2	25.4	
	フルーツミックス						ふるさと給食		おうとう(かん)、みかん(かん)、パイ(かん)				
	牛乳			○									
30 日 (木)	ごはん							こめ					
	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	あけあぶら、ふたあぶら	577	726
	春雨の中華あえ								キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ほるさめ、さとう	ごま、ごまあぶら	16.5	19.7
	わかめスープ						ベーコン	わかめ	にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ			
	牛乳			○									
31 日 (金)	ごはん							こめ					
	鶏肉のさっぱり煮						とりにく		しょうが、にんにく	さとう	549	696	
	もやしのカレー炒め						ベーコン	にんじん	もやし	あぶら	27.3	33.9	
	しめじのすまし汁						わかめ	にんじん	しめじ、たまねぎ、ねぎ				
	牛乳			○									

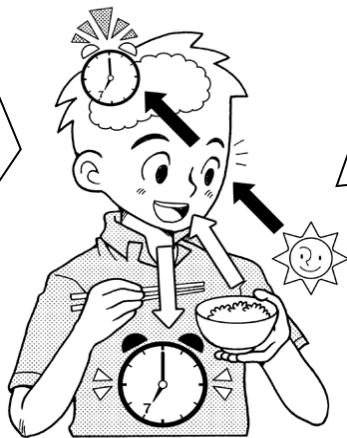
朝食をしっかりと食べよう

朝食は1日の始まりのウォーミングアップ！！

☆目覚めを伝える朝食

朝の体は、1日の活動に必要なエネルギーを作る準備をしています。

夕食後、長時間の空腹を経て食べる朝食は、エネルギー源になるだけでなく、体全体に目覚めを伝える大切な働きがあります。



☆栄養バランスの整った朝食

脳のエネルギー源は炭水化物です。炭水化物を消化吸収し、エネルギーとして代謝するためには、ビタミン・ミネラル類が必要です。

そのためには、主食だけでなく主菜・副菜が必要です。

気を付けよう！

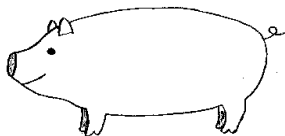
朝食を抜くと、食事の代わりに自分の筋肉などをエネルギー源にしてしまうので、体力の低下につながります。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



- ◆ 主食・主菜・副菜が整った朝食は栄養バランスがよく、1日の活力源になります。次のうち脳の働きを活発にする食材に○を付けましょう。

豚肉
()



いわし
()



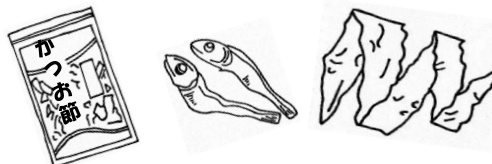
大豆
()



季節の食べ物
()



煮干しや昆布などで
とっただし
()



和食の基本である「ご飯とみそ汁」は、脳の働きを活発にするとてもよい組み合わせです。

