

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

6月号

まいつき にち しょくいく ひ
(毎月19日は食育の日)

かぞくいっしょ よ
★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

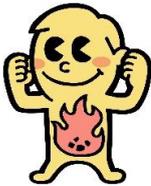
ユー アー ワット ユー イト

You are what you eat. ~あなたは、あなたの食べるものでできています~



まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きるために
かかすことができません。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。

- * 毎日3食食べていますか？
 - * 食事は、主食、主菜、副菜、(+汁物、菓物)がそろっていますか？
 - * 甘いジュースやお菓子ばかり食べていませんか？
- など、ご家庭でも、「食」について話し合ってみてください。



◆骨や歯をじょうぶにしよう

骨や歯を強くする栄養素をすすんで食べよう



今月の
献立より

骨や歯を丈夫にするレシピ

☆☆ かみかみ煮干し ☆☆



牛乳・
ヨーグルト

カルシウムを多く含む食品



【材料(4人分)】

煮干し 40g
砂糖 小さじ2弱
しょうゆ 少量
みりん 小さじ1/2弱
水 小さじ1弱

《作り方》

①煮干しは、から煎りしておく。
②調味料と水を合わせ、煮立たせる。
③②の調味料の中へ、①を入れて混ぜ合わせたら、できあがり!

ビタミンDを多く含む食品



骨を丈夫にするビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を

助け、骨を丈夫にする働きがあります。

ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンK

は青菜や納豆などに多く含まれます。

ビタミンKを多く含む食品



◆よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。



口の中に

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱい

詰め込まないで、ほおばらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



福いいネ！ランチ



手巻きずし ★福井市産ハナエチゼン



ハナエチゼンは、あっさりさっぱりしていて、おすしにも向いているお米です。

福井じまんの ふるさとの味



田舎汁 ★福井の伝統的な保存食「打ち豆」
打ち豆は、他の食材と合わせやすく、みそ汁の他に、煮物や酢のものなど、さまざまな料理に使われます。

今月の献立より

[献立予定表 6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)	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)
3日(月)	ごはん ハンバーグのソース キャベツとコーンのソテー 大麦と野菜のスープ 牛乳			○	とりにく、ぶたにく、 だいずたんぱく ソテー			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	609 23.4	767 28.2
4日(火)	ごはん 地場野菜のかき揚げ れんごんのごまサラダ 鶏肉と大根の旨煮 牛乳	○			だいず		にんじん、ごまつな	たまねぎ	さつまいも、こむぎこ	あげあぶら	700 22.4	854 25.6
5日(水)	ごはん 揚げ米粉しゅうまい 麻婆豆腐 大根のうちらドレッシング 牛乳			○	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ、 しょうが	でんぶん、さとう、こ め	あげあぶら、ラード	655 25.9	834 31.6
6日(木)	ごはん いわしの梅煮 大豆の磯煮 小松菜のみそ汁 牛乳			○	いわし	石塚左玄まるごと・歯ツピー給食		うめぼし、レモンか じゅう	さとう、でんぶん		617 28.7	741 31.9
7日(金)	ハムピラフ 県産ホウワダンチカ ツ さつまいもと水菜の スープ 越のルビー 牛乳	○		○	ハム		にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	こめ	あぶら	666 25.5	820 30.1
10日(月)	ごはん さごしの猪肉ソース 和え わかめと大根の中華 あえ さつまいものみそ汁 牛乳			○	さごし			うめぼし	でんぶん、さとう	あげあぶら	655 25.4	814 30.0
11日(火)	ごはん 豆腐の五目煮 野菜のごま油炒め かみかみ煮干 牛乳			○	ぶたにく、とうふ		にんじん	たまねぎ、たけのこ、ほ ししいたげ、こんにやく もやし、キャベツ、にん じく	さとう、でんぶん	あぶら	564 27.4	701 32.7
12日(水)	手巻寿司 酢飯 ツナの炒り煮 刻みたくあん 手巻きのり 田舎汁 牛乳			○	まぐろ	福しいネ！ランチ		たまねぎ、しょうが	こめ、さとう	あぶら ごま	661 26.7	819 31.8
13日(木)	ごはん ふくい元気っ子大麦 カレー チキンコンプレッ クワイ フレンチサラダ 牛乳			○	ぶたにく、うちまめ、あ つあげ とりにく		にんじん こしのルビー	たまねぎ、しょうが、に んにく	こめ じゃがいも じゃがいも、コーンブ レーク、こめこ	あぶら、六条大麦の加 け あげあぶら	728 27.2	907 32.5
14日(金)	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛 煮 ほうれん草のおひた し 根菜汁 牛乳			○	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう、えだまめ、こんに やく	さとう	あぶら	587 27.6	724 33.0

◎今月の主な平均栄養価 熱量 628kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.5g 炭水化物 92.0g 食塩相当量 2.1g (小)
 熱量 780kcal たんぱく質 31.0g 脂質 22.4g 炭水化物 119.7g 食塩相当量 2.6g (中)

[献立予定表 6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	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					
				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				
17 日 (月)	ごはん								こめ				
	肉団子のトマト煮			とりにく、ぶたにく、 だいずたんぱく		ごしのルビー	たまねぎ、にんにく	でんぶん、水あめ、さ とう	あぶら		614	760	
	マカロニサラダ	○					きゅうり、キャベツ、と うもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		22.7	26.6	
	ジュリアンスープ			とりにく		にんじん、パセリ	だいこん、たまねぎ						
18 日 (火)	ごはん				ふるさと給食				こめ、こだいまい				
	豚肉の梅酒煮			ぶたにく			ごんにやく、しょうが、 にんにく、うめじょん	さとう、でんぶん	あぶら		607	757	
	キャベツのごまあえ					にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま		28.3	33.6	
	飛び魚のつみれ汁			とびうお、とうふ		みずな	だいこん、まいたけ	でんぶん、さとう					
19 日 (水)	ごはん								こめ				
	鶏肉のらっきょうから め			とりにく			らっきょう、たまねぎ	でんぶん、さとう	あげあぶら		656	809	
	ひじきとれんごんの 炒め煮			ちくわ	ひじき	にんじん	れんこん、ごんにやく	さとう	あぶら		26.4	31.4	
	のっぺい汁			あつあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	さといも、でんぶん					
20 日 (木)	ごはん								こめ				
	じいらの方レーマリ ネ			しいら		にんじん、パセリ	たまねぎ、レモンかじゆ う	でんぶん、さとう	あげあぶら、あぶら		603	748	
	ベーコンと野菜のソ テー			ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし				27.9	33.1	
	発芽大豆のミネスト ローネ			とりにく、はつがだい ず		にんじん、ごしのル ビー	にんにく、たまねぎ、セ ロリ		あぶら				
21 日 (金)	ごはん								こめ				
	鶏肉の塩こうじだれ かけ			とりにく				しおこうじ、でんぶん	あぶら		627	774	
	ほうれん草の香味あ え					ほうれん草、にんじ ん	もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		28.2	33.5	
	貝のみそ汁			とうふ、だいずこ、みそ			たまねぎ、ねぎ	じゃがいも					
24 日 (月)	ごはん								こめ				
	焼きさごじの甘みそ かけ			さごじ、みそ				さとう	あぶら		590	747	
	キャベツの煮びたし			あぶらあげ		にんじん	キャベツ、もやし				28.7	35.3	
	具だくさん汁			とりにく、とうふ		にんじん	だいこん、はくさい、ま いたけ、ねぎ						
25 日 (火)	ソースカツ丼 (チキンカツ)	○		とりにく、だいずこ				こめ					
	青菜の塩こうじ炒め					にんじん、ごまつな	もやし	パンこ、さとう、でん ぶん	あげあぶら		629	781	
	根菜みそ汁			とうふ、みそ		にんじん	たまねぎ、れんこん、ほ しいたけ、ねぎ	しおこうじ	あぶら		23.4	28.1	
	牛乳		○		牛乳			さといも					
26 日 (水)	ごはん								こめ				
	オムレツ		○	たまご				でんぶん、さとう	あぶら		631	784	
	麺のルビー入りポー クビーンズ			ぶたにく、だいず		にんじん、ごしのル ビー	にんにく、たまねぎ、セ ロリ	じゃがいも	あぶら、ハヤシルウ		24.6	29.3	
	フルーツカス						おうとう(かん)、みかん (かん)、バナナ(かん)						
27 日 (木)	ごはん								こめ				
	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	あぶら		604	761	
	納豆(たれ付)			なっとう							25.2	30.6	
	はりはり漬け						きゅうり、きりぼしだい こん	さとう	ごま				
28 日 (金)	ごはん								こめ				
	豚肉と野菜のみそ炒 め			ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら		566	703	
	梅ドレッシングあえ					わかめ	きゅうり、キャベツ、う めぼし	さとう	あぶら		26.8	31.8	
	豆腐のすまし汁			とうふ、ちくわ			だいこん、まいたけ、ね ぎ						
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。