

# 給食だより

(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7年

10月号

福井市学校給食センター

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」と言われるように秋は新米をはじめ、おいしい食べ物がたくさん収穫されます。旬のおいしい食べ物を食べて、充実した秋を過ごしましょう。

## ◆食物せんいを上手にとろう

食物せんいは、人間の消化酵素では消化できない成分で、体によい様々な働きがあります。

### 食物せんいのはたらき

病気を予防する

血管の病気や、  
生活習慣病を  
予防します。

肥満を予防する

おなかいっぱいと  
感じさせて、太りすぎ  
ないようにします。

便秘解消に役立つ

おなかの中の  
そうじをして  
くれます。

### 食物せんいの多い食べ物

まめ類



野菜



きのこ類



いも類



かいそう類



くだもの



こんにゃく



今月の

「食物せんいたっぷり  
献立」は・・・

・切干しとじやがいもの  
煮物

・ひじきの炒め煮

・きのこのいり煮

・茎わかめのきんぴら

・だいこんの昆布あえ

・れんこんサラダ

・大学芋

などです。

よくかんで食べましょう！

## ◆姉妹都市クラン市（スロベニア）給食

A 27日 B 20日

福井市は今年9月22日にスロベニア共和国のクラン市と姉妹都市になりました。

### スロベニアのクラン市ってどんな町？

スロベニアは中央ヨーロッパの国で  
クラン市は首都リュブリナから西に  
約25km離れた場所にあります。

人口は、国内3番目に多く、スロベニアの  
代表的な都市です。福井市は、姉妹  
都市クラン市とさまざまな分野で  
交流や協力をしています。



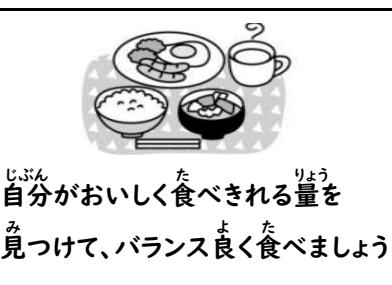
### リュブリナ風シュニツェル

シュニツェルとはカツレツのことです。  
給食では、ハムにマッシュポテトを  
はさんだカツにしました。

### ゴラーシュ

スロベニアの伝統的な家庭料理で、見た目は  
ビーフシチューに似ています。給食では、  
肉と野菜を煮込み、風味豊かに仕上げます。

## ◆『おいしいふくい食べきり運動』に参加しよう！

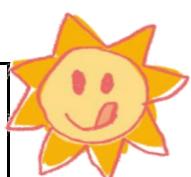


自分がおいしく食べきれる量を見つけて、バランス良く食べましょう



かぞくなかまといっしょに食べましょう

た  
もの  
食べ物に  
かんしゃ  
感謝して  
おいしく  
た  
食べきりましょう



た  
うんどう  
食べきり運動  
キャラクター  
「のっこさん」

## [ 献立予定表 10月 ]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン 小麦 卵 乳	材料の名前と動き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	小学校	中学校			
			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・麺 いも・砂糖	6群 油脂						
1 (水)	ごはん	歯ツピー給食						こめ		622 25.6	766 30.0			
	いわしのおかか煮		いわし かつおぶし				レモンかじゅう	さとう てんぶん						
	れんこんサラダ				にんじん		れんこん キャベツ えだまめ	コールスロー ドレッシング						
	塩けんちん汁		あつあけ		にんじん		だいこん ごぼう	さといも しおこうじ						
2 (木)	牛乳	○		きゅうにゅう			ほしいいただけ ねぎ			673 23.4	838 27.8			
	ごはん							こめ						
	豚肉と揚げのみそ炒め		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん		キャベツ にんにく	さとう てんぶん あぶら						
	大学芋							さつまいも さとう みずあめ あげあぶら ごま						
3 (金)	春雨スープ		ペーパン		にんじん		ねぎ もやし たけのこ	はるさめ		585 22.3	729 26.6			
	牛乳	○		きゅうにゅう										
	ごはん							こめ						
	鶏肉と豆のケチャップ煮		とりにく だいす いんげんまめ				たまねぎ	さとう						
4 (月)	青のりポテト		あおのり					じゃがいも		625 26.9	791 33.1			
	ジュリアンスープ		ペーパン		にんじん		だいこん キャベツ しめじ							
	牛乳	○		きゅうにゅう										
	ごはん							こめ						
5 (火)	鶏肉のマーマレード焼き		とりにく				いよかん なつみかん ゆず	さとう みずあめ てんぶん		638 25.4	850 35.1			
	茎わかめのきんぴら		くきわかめ		にんじん		ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま					
	みそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん		だいこん はくさい ねぎ							
	牛乳	○		きゅうにゅう										
6 (水)	ごはん(小学校)							こめ		661 23.8	801 28.3			
	プラスコッペパン(中学校)	○						パン						
	ウインナートマトソース		とりにく				たまねぎ	みずあめ てんぶん さとう	あぶら					
	大豆のチャウダー		とりにく だいす とうにゅう		にんじん バセリ		たまねぎ はくさい	じゃがいも こめこ						
7 (木)	フルーツミックス						おうとう(かん) みかん(かん) みかん(かん)			590 25.2	730 29.5			
	牛乳	○		きゅうにゅう			バインディング(かん)							
	麦ごはん							こめ むぎ						
	チキンカレーシューチー		とりにく		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					
8 (水)	キャベツピコーンのソテー				にんじん		キャベツ たまねぎ とうもろこし		あぶら	613 27.5	761 32.9			
	煮干しのごまからめ		にほし					さとう	ごま					
	さつまいもと栗のタルト		どうにゅう					さつまいも さとう こめこ くり とうもろこしのこな	ショートニング あぶら					
	ふじりんごゼリー		どちらかひとつです	デザート選択給食			りんごかじゅう	みずあめ さとう						
9 (木)	牛乳	○		きゅうにゅう						623 23.6	801 29.7			
	油揚げのごはん							こめ						
	みそそぼろ丼		とりにく あぶらあげ みそそぼろ				しょりかえだまめ	さとう	あぶら					
	小松菜の炒め物		ペーパン		ごまつな にんじん		キャベツ							
10 (水)	豆腐のすまし汁		どうぶ かまぼこ		にんじん		たまねぎ ねぎ							
	牛乳	○		きゅうにゅう										
	わかめごはん			わかめ				こめ みずあめ		590 25.2	730 29.5			
	鶏肉とれんこんのうま煮		とりにく		にんじん		れんこん	さとう						
11 (木)	もやしのごま酢あえ						きゅうり もやし	さとう	すりごま	662 28.9	822 34.7			
	じゃがいものみそ汁		どうぶ みそ		にんじん		たまねぎ ねぎ	じゃがいも						
	牛乳	○		きゅうにゅう										
	ごはん							こめ						
12 (木)	肉しゅうまい	○	ぶたにく				たまねぎ しょうが	パンこ てんぶん さとう こむぎこ みずあめ はるさめ さとう		623 23.6	801 29.7			
	マーポー春雨		ぶたにく みそ		にんじん		しょうが にんにく							
	大根の昆布あえ			しおこんぶ	にんじん		たまねぎ たけのこ ねぎ		ごまあぶら					
	牛乳	○		きゅうにゅう			きゅうり だいこん							
13 (木)	ごはん		鉄たっぷり給食					こめ		662 28.9	822 34.7			
	しいらの甘酢あんかけ		じいら					てんぶん さとう	あげあぶら					
	切干しとじゃがいもの煮物		あつあけ さつまあげ		にんじん いんげん		きりぼししたいこん たけのこ	じゃがいも さとう						
	三色ごまあえ				ごまつな にんじん		もやし どうもろこし	さとう	すりごま					
14 (木)	牛乳	○		きゅうにゅう										

[ 献立予定表 10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						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・麺 いも・砂糖	6群 油脂				
20	ごはん リュブリヤナ風シュニツツェル ゴラーシュ (月) キャベツときゅうりのサラダ 牛乳	○		ハム ぶたにく			にんじんトマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうにゅう	ごめ じゃがいも・ごまご パン じゃがいも フレンチドレッシング	あげあぶら あぶら フレンチドレッシング	641 23.9	798 28.6		
21	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜の煮びたし (火) のっつい汁 牛乳			ふたにく あぶらあけ とりにく ○			ごまつな にんじん にんじん きゅうにゅう	しょが・たまねぎ きりぼし大いこん たいこん ごぼう ごんにく・ねぎ	ごめ あぶら さとう てんぶん		568 28.2	707 33.5		
22	ごはん 揚げの中華煮 春雨サラダ (水) 大豆と煮干しの甘からめ 牛乳			あつあげ ぶたにく だいす ○			にんじんシングンサイ にんじん にほし きゅうにゅう	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり じょが・はさい たまねぎ ねぎ	ごめ てんぶん はるさめ さとう		616 25.3	762 29.8		
23	麦ごはん さわらのポテト衣フライ きのこのいり煮 (木) さつま汁 牛乳			ふるさと給食 さわら ぶたにく とりにく どうふ みそ ○					ごめ むぎ じゃがいも・ごめご さとう あぶら さつまいも		640 27.2	799 32.7		
24	ごはん 豚キムチ丼 豚肉のキムチ炒め もやしのナムル (金) わかめスープ きなこプリン 牛乳			ふたにく ペーパー <sup>1</sup> わかめ どうにゅう きなこ ○			にら にんじん にんじん にんじん きゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんにく わさび とうもろこし たまねぎ たけのこ	ごめ さとう てんぶん さとう ごま ごまあぶら さとう さとうあぶら		617 25.4	773 30.6		
27	ごはん 焼きさば じゃがいものきんぴら (月) 白菜の打ち豆汁 牛乳			さば ぶたにく どうふ うちまめ みそ ○			にんじん いんげん にんじん にんじん ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ	ごめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま		601 28.6	745 33.9		
28	ごはん(中学校) ハンバーグ照り焼きソース (火) ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳	○								パン ごめ さとう てんぶん じゃがいも 野菜いっぱい ドレッシング		623 23.7	766 25.5	
29	ごはん ししゃものカリカリ焼き ひじきの炒め煮 (水) 小松菜のすまし汁 牛乳			ししゃも ぶたにく あぶらあけ かまぼこ どうふ ○			ひじき にんじん いんげん こまつな にんじん ぎゅうにゅう	ごめ じゃがいも・ごめご さとう あぶら じゅわい			579 24.7	760 31.2		
30	ごはん たまご焼きのあんかけ 豆腐の五目煮 (木) もやしにらの炒め物 牛乳	○		たまご ぶたにく にんじん にんじん にら ぎゅうにゅう				ごめ さとう てんぶん さとう てんぶん あぶら だいすあぶら			581 24.9	738 30.8		
31	ごはん ブリミンチカレーフライ チンゲンサイの炒め物 (金) 中華スープ 牛乳	○		ぶり ペーパー <sup>1</sup> どうふ ぎゅうにゅう			チングンサイ にんじん にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ	ごめ パン てんぶん あげあぶら あぶら あぶら			592 22.4	742 27.0		

◎今月の主な平均栄養価 热量 617kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.4g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 2.0g (小)  
热量 773kcal たんぱく質 30.6g 脂質 21.2g 炭水化物 120.8g 食塩相当量 2.5g (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。