

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、体により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
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。



今月の

「食物せんいたっぷり
献立」は・・・

- ・切干しとじゃがいもの煮物
 - ・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！

食物せんいの多い食べ物

まめ類

野菜

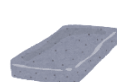
きのこ類

いも類

かいそう類

くだもの

こんにゃく



◆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ャナから西に
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きます。



リュブリャナ風シュニッツェル

シュニッ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、
肉と野菜を煮こみ、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！



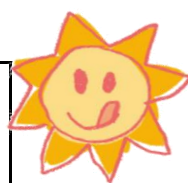
自分がおいしく食べきれる量を
みつけて、バランス良く食べましょう



家族や仲間と一緒に食べましょう

食べ物に
かんしゃ
感謝して

おいしく
食べきりましょう



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	アレルギー			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)		小学校	中学校
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					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		
					歯ツビー給食				こめ			
1	ごはん											
日	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 てんぷん		622	766
(水)	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	25.6	30.0
	塩けんちん汁				あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さといも しおこうじ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2	ごはん								こめ			
日	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 てんぷん	あぶら	673	838
(木)	大学芋								さつまいも さとう みずあめ	あげあぶら ごま	23.4	27.8
	春雨スープ				ベーコン		にんじん	ねぎ もやし たけのこ	はるさめ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
3	ごはん								こめ			
日	鶏肉と豆のケチャップ煮				とりにく だいず いんげんまめ			たまねぎ	さとう		585	729
(金)	青のりポテト					あおのり			じゃがいも		22.3	26.6
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん キャベツ しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
6	ごはん								こめ			
日	鶏肉のマーメレード焼き				とりにく			いよかん なつみかん ゆず	さとう みずあめ てんぷん		625	791
(月)	荳わかめのきんぴら					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	26.9	33.1
	みそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ほくさい ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
7	ごはん(小学校)								こめ			
日	プラスコッペパン(中学校)	○							パン			
(火)	ウインナートマトソース				とりにく			たまねぎ	みずあめ てんぷん さとう	あぶら	638	850
	大豆のチャウダー				とりにく だいず とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ ほくさい	じゃがいも こめご		25.4	35.1
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8	麦ごはん								こめ むぎ			
日	チキンカレーシチュー				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	661	801
(水)	キャベツとコーンのソテー						にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう	あぶら	23.8	28.3
	煮干しのごまからめ					にぼし				ごま		
	さつまいもと栗のタルト				とうにゅう				さつまいも さとう こめご くり とうもろこしのこな みずあめ さとう	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				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9	油揚げの みそそばろ井				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	613	761
日	小松菜の炒め物				ベーコン		ごまつな にんじん	キャベツ			27.5	32.9
(木)	豆腐のすまし汁				とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
15	わかめごはん					わかめ			こめ みずあめ			
日	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		590	730
(水)	もやしのごま酢あえ							きゅうり もやし	さとう	ずりごま	25.2	29.5
	じゃがいものみそ汁				とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16	ごはん								こめ			
日	肉しゅうまい	○			ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ てんぷん さとう こむぎこ みずあめ はるさめ さとう		623	801
(木)	マーボー春雨				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり だいこん		ごまあぶら	23.6	29.7
	大根の昆布あえ					しおこんぶ	にんじん					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
17	ごはん								こめ			
日	しいらの甘酢あんかけ				しいら				てんぷん さとう	あげあぶら	662	822
(金)	切干しとじゃがいもの煮物				あつあげ さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん たけのこ	じゃがいも さとう		28.9	34.7
	三色ごまあえ						ごまつな にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ずりごま		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

〔献立予定表 10月〕

(B)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			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)		小学校	中学校	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					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			
20 日 (月)	ごはん				姉妹都市クラン市(スロベニア)給食 QRコードをよみると、「スロベニア共和国」の 紹介ポスターを見ることができます。→ 								
	リュブリャナ風シュニツェル	○			ハム				こめ	じゃがいも ごきぎこ パン	あげあぶら	641	798
	グラージュ				ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	パン	じゃがいも		23.9	28.6
	キャベツときゅうりのサラダ						にんじん	キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング		
	牛乳			○		きゅうにゅう							
21 日 (火)	ごはん								こめ				
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが たまねぎ			あぶら	568	707
	小松菜の煮びたし				あぶらあげ		ごまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう			28.2	33.5
	のつべい汁				とりにく		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん				
	牛乳			○		きゅうにゅう							
22 日 (水)	ごはん								こめ				
	揚げの中華煮				あつあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	でんぶん			616	762
	春雨サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ノンエッグマヨネーズ		25.3	29.8
	大豆と煮干しの甘からめ				だいず	にぼし			さとう				
	牛乳			○		きゅうにゅう							
23 日 (木)	麦ごはん				ふるさと給食								
	さわらのポテト衣フライ				さわら				じゃがいも ごめこ	あげあぶら	640	799	
	きのこのいり煮				ぶたにく		にんじん	こんにゃく しめじ まいたけ たまねぎ しょうが ほうさい	さとう	あぶら	27.2	32.7	
	さつま汁				とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも				
	牛乳			○		きゅうにゅう							
24 日 (金)	ごはん				地場産プラスワン給食 県の補助を受けて、通常の給食に 地場産食材を使用したおかずや デザート(=品追加(=プラスワン)した給食です。(年間6回の予定)								
	豚キムチ丼				ぶたにく		にら	たまねぎ ほうさい にんにく きゅうり もやし とうもろこし	さとう でんぶん		617	773	
	もやしのナムル							たまねぎ たけのこ	さとう	ごま ごまあぶら	25.4	30.6	
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん		さとう みずあめ	だいずあぶら			
	きなことプリン				とうにゅう きなこと								
27 日 (月)	牛乳			○		きゅうにゅう							
	ごはん								こめ				
	焼きさば				さば							601	745
	じゃがいものきんぴら				ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	28.6	33.9	
	白菜の打ち豆汁				とうふ うちまめ みそ		にんじん	たまねぎ ほうさい ねぎ					
28 日 (火)	牛乳			○		きゅうにゅう							
	プラスコッパン(小学校)	○							パン			623	766
	ごはん(中学校)								こめ			23.7	25.5
	ハンバーグ照り焼きソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん じゃがいも	ラード だいずあぶら			
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう キャベツ		野菜いっぱい ドレッシング			
29 日 (水)	野菜スープ				ベーコン		にんじん	ほうさい たまねぎ	じゃがいも				
	牛乳			○		きゅうにゅう							
	ごはん								こめ				
	ししゃものカリカリ焼き				ししゃも				じゃがいも ごめこ でんぶん	あぶら	579	760	
	ひじきの炒め煮				ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	24.7	31.2	
30 日 (木)	小松菜のすまし汁				かまぼこ とうふ		ごまつな にんじん	しめじ たまねぎ					
	牛乳			○		きゅうにゅう							
	ごはん								こめ			581	738
	たまご焼きのあんかけ		○		たまご				さとう でんぶん	あぶら だいずあぶら	24.9	30.8	
	豆腐の五目煮				とうふ 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 もやし キャベツ	さとう でんぶん	あぶら			
31 日 (金)	もやしとにらの炒め物						にんじん にら						
	牛乳			○		きゅうにゅう							
	ごはん								こめ				
	プリミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ でんぶん	あげあぶら	592	742	
	チンゲンサイの炒め物				ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ		あぶら	22.4	27.0	
	中華スープ				とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ					
	牛乳			○		きゅうにゅう							

◎今月の主な平均栄養価 熱量 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)
熱量 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。