

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。
冬に備えて、しっかり食べて寒さに負けない強い体をつくりましょう。



◆感謝の気持ちを忘れずに

食事は毎日食べるものです。毎日食べていると、それが当たり前になってしまいがちですが、食べ物ができるまで、そして、食事ができるまでにはたくさんの人がかかわっています。家の食事も、学校の給食も同じです。

「学校給食週間」では、あらためて食べ物の大切さについて考え、食べられることに感謝の気持ちをもって、食事をいただきます。



〇〇11月は、福井市の学校給食週間です！

*給食センターでは、A献立校：11/21～28、B献立校：11/10～14の日程で実施します。

*献立日の詳細は、献立予定表でご確認ください。

”カツカレー”もあって、
さらにスペシャル！

地場産プラスワン給食

+1

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

いちご
クリーム
だいふく

だいごんの
わふう
サラダ

ミニ
トンカツ

カツカレー

むぎ
ごはん

カレーシチュー

1品追加(=プラスワン)した給食です。今月のプラスワンメニューは、「いちご
クリーム大福」で、いちごの甘酸っぱさとふわふわクリームが絶妙なデザートです。

カツカレーは、カツのうま味とスパイスの香りが食欲をそそります。サクサクの
カツに、とろ～りとしたカレーをかけて食べるカツカレーは見逃せませんね！

地場産洋食給食

ディノケール
いり
やさいソテー

けんさん
しいらの
マリアナソース
からめ

牛乳

けんさんこむぎ
コッペパン
または ごはん

ごの
やさいスープ

クイズ1

福井市産「ディノケール」は、
何の野菜の仲間？

①キャベツ ②小松菜 ③ねぎ

石塚左玄まるごと給食

おあえ

ぶたにくいため

牛乳

ごはん

しおけんちんじる

ふくいポークの焼き肉丼

クイズ2

「豚肉炒め」に入っている福井県
で有名な豚肉の名前は何？

①若狭豚 ②ふくいポーク

ふるさと給食

こまつなの
にびたし

ふくい
かきあげ

牛乳

ごはん

だいごんと
さといもの
うまに

クイズ3

「ふくいかけ揚げ」に入っている
「九頭竜まいたけ」が育てられ
ているのはどの地域？

①福井市 ②大野市 ③勝山市

福いいネ！ランチ

うらの
サラダ

けんさん
いわしの
フライ

牛乳

ごはん

ぼっかけじる

福いいね

「ぼっかけ汁」は嶺北地域を中心に
食べられている郷土料理で、ごぼう
やにんじん、油揚げなどが入った具
だくさんのお汁です。熱々のお汁
をごはんにはぼっかけ(かける)ことが名前の由来です。

②・③ ②・② ①・①

クイズの答え

[献立予定表 11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) たんばく質 (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	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		
4 日 (火)	ごはん								こめ		597	743
	ウインナーケチャップソース				とりにく				さとう だんぷん みずあめ			
	ピーマン野菜炒め				ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	ピーマン	あぶら		
	肉団子スープ				とりにく ぶたにく だいずたんばく		にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし	だんぷん みずあめ	だいずあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (水)	ごはん	歯ッピー給食							こめ		582	720
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく こおりどうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら		
	切干しのお浸し						ほうれんそう	はくさい きりぼしだいこん	さとう			
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
6 日 (木)	ごはん								こめ		592	758
	ほうれんそうオムレツ		○		たまご		ほうれんそう		だんぷん	あぶら だいずあぶら		
	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 さとう	ごまあぶら ごま		
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ たけのこ				
	牛乳			○		牛乳						
7 日 (金)	ごはん								こめ		551	699
	ちくわのカレーマヨネーズ焼き				ちくわ					ノンエッグマヨネーズ		
	三色ごまあえ						ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	ごま すりごま		
	けんちん汁				とりにく		にんじん	ごぼう はくさい だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (月)	ごはん	福いいネ！ランチ							こめ		557	757
	県産いわしのフライ	○			いわし				パンこ だんぷん	あげあぶら		
	うらのサラダ						ほうれんそう にんじん	もやし		うらのドレッシング		
	ぼっかけ汁				あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (火)	ごはん(小学校)	地場産洋食給食							こめ		629	848
	県産小麦コッペパン(中学校)	○							パン			
	県産しいらのマリアナソースからめ				しいら				だんぷん さとう	あげあぶら ごま		
	ディノケール入り野菜ソテー				ベーコン		ディノケール にんじん	キャベツ		あぶら		
	呉の野菜スープ				とりにく だいずこ		にんじん ごまつな	だいこん れんこん しめじ				
12 日 (水)	ごはん	石塚左玄まるごと給食							こめ		607	748
	ふくいボーク の焼き肉丼				ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら		
	おあえ				あぶらあげ みそ		だいこんば		さとう	ごまあぶら ごま		
	塩けんちん汁				どうふ		にんじん みずな	しめじ だいこん こんにゃく	さつまいも しおこうじ			
	牛乳			○		牛乳			さとう			
13 日 (木)	ごはん	ふるさと給食							こめ		623	773
	大根と里いものうま煮				ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	しょうが だいこん	さといも さとう			
	ふくいかけ揚げ	○					にんじん	まいたけ らっきょう たまねぎ	さつまいも ごまぎこ	あぶら		
	小松菜の煮浸し				あぶらあげ		ごまつな	はくさい				
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (金)	ごはん	地場産プラスワン給食							こめ むぎ		730	893
	カツカレー	麦ごはん			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	カレールウ		
	ミントンカツ	○			ぶたにく				ごまぎこ こめこ パンこ	あげあぶら		
	大根の和風サラダ						みずな	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング		
	牛乳			○		牛乳			もちこ さとう いちごジャム だんぷん	どうにゅうクリーム		
17 日 (月)	ごはん								こめ		630	778
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			しょうが にんにく	さとう			
	昆布の炒め煮				さつまあげ あつあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら		
	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			
	牛乳			○		牛乳						

〔 献立予定表 11 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		
18 日 (火)	ごはん								こめ			
	豆乳米粉ポタージュ				どりにく どうにゅう		にんじん	たまねぎ	さつまいも こめこ		58.9	72.8
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ すりごま	21.9	25.9
	炒り煮干し					にぼし						
	牛乳			○		牛乳						
19 日 (水)	ねぎ塩豚丼「ごはん 豚肉炒め」				ぶたにく			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが レモンかじゅう	てんぶん	ごまあぶら ごま	60.4	77.7
	コーンしゅうまい	○			さかなずりみ どうふ だいずたんぱく			どうもうこし たまねぎ	てんぶん パンこ こむぎこ さとう	ラード	25.7	31.5
	チンゲン菜のスープ				ベーコン どうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
20 日 (木)	ごはん								こめ			
	県産さばのかば焼き風				さば				てんぶん さとう	あげあぶら	62.0	79.9
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ うめぼし		ごまあぶら	24.9	31.6
	とうふのすまし汁				とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
21 日 (金)	ごはん								こめ			
	納豆(たれ付)				なっどう						64.4	80.5
	じゃがいものそぼろ煮				どりにく		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう		26.6	32.3
	ウインナーと野菜の炒め物				カットウインナー		ピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
25 日 (火)	県産小麦コッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ			
	ハンバーグのおろしソースかけ				ぶたにく どりにく だいずたんぱく			たまねぎ だいこん	てんぶん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	64.6	78.7
	コールスローサラダ						にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング	28.1	30.9
	かぶと豆のスープ煮				どりにく だいず いんげんまめ		にんじん	かぶ たまねぎ しめじ				
26 日 (水)	ごはん								こめ			
	ふくい豚揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく しょうが	てんぶん さとう こめこ	ラード 揚げあぶら	66.4	84.8
	マーボー豆腐				どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう てんぶん	ごまあぶら	26.4	39.4
	もやしと小松菜のお浸し						こまつな	もやし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
27 日 (木)	ごはん								こめ			
	たらの甘酢あんかけ				たら		ピーマン	たまねぎ	さとう てんぶん	揚げあぶら	58.1	72.0
	まいたけの炒り煮				ぶたにく		にんじん	まいたけ こんにゃく	さとう	あぶら ごま	27.3	32.3
	わかめのすまし汁				どうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
28 日 (金)	ごはん								こめ			
	県産さわらの和風だれかけ				さわら			しょうが	さとう てんぶん		59.0	74.2
	マッシュポテト								じゃがいも		27.3	34.4
	大根の打ち豆汁				あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 613kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.0g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.2g (小)
熱量 773kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.4g 炭水化物 121.0g 食塩相当量 2.7g (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確認ください。