

給食だより

まいつき にち しよく 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
ふくいしがっこうきゅうしょく
福井市学校給食
facebook
ページ

れいわ ねん
令和7年

12 月号

ふくいしがっこうきゅうしょく
福井市学校給食センター

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを習慣づけましょう。



◆ 食事で貧血を予防 ◆

★貧血とは？

血液中の赤血球が少なくなっている、または酸素を運ぶ役割の「ヘモグロビン」が少なくなっている状態のことを言います。成長する時期は、血液の量も増え、鉄をより多くとることが大切です。また、激しいスポーツをしている人は、汗とともに鉄も失われるます。そのため特にたくさんの鉄が必要です。

★貧血になると・・・



めまい



つかれやすい



いきぎ
息切れ



はだ
肌あれ



かおいろ わる
顔色が悪い

★貧血を改善する方法

- ・1日3回の食事をしっかり食べる。
(特にたんぱく質を多く含む食品)
- ・鉄を多く含む食材をとる。
- ・規則正しい生活をする。
- ・好き嫌いをしない。

★鉄吸収率アップになる「栄養素」と食べ方

鉄を多く含む食べ物



りよくおうしよくやさい
緑黄色野菜



だいず せいひん
大豆製品



にくるい あかみにく
肉類 (赤身肉やレバー)



かいりい
貝類



あかみ さかな
赤身の魚



鉄を効率よく吸収する食べ物

・たんぱく質 (魚 肉・大豆・卵)



・ビタミンCと葉酸 (野菜・果物)



きゅうしょく つき かい いど
給食でも、月に一回程度
「鉄たっぷり給食」の日
を設定しています。



◆冬至とは？

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。

日本では冬至に南瓜を食べる習慣があります。

南瓜は夏に実る野菜ですが、冬まで保存しておくことができるので、冬のビタミン不足を補うことができたためと言われています。

また、ゆず湯に入ると体が温まるため、風邪をひかないと言われています。

このように、寒い季節の健康を守る知恵として昔から受け継がれてきました。



[献立予定表 12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)			
					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		
1 日 (月)	ごはん								こめ		666 25.9	808 31.9
	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		
	豆腐の五目煮				ぶたにく どうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにゃく れんこん	さとう てんぷん			
	れんこんの甘辛炒め				ベーコン		にんじん		さとう	ごま あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
2 日 (火)	ごはん								こめ		656 26.2	778 30.3
	メンチカツ		○		ぶたにく だいずたんばく			たまねぎ	さとう てんぷん パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら		
	野菜のごま油炒め						にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら		
	豚汁				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
3 日 (水)	ごはん								こめ		610 25.0	748 30.4
	肉団子				とりにく だいずたんばく ぶたにく かきエキス とりにく ちくわ			たまねぎ にんにく しょうが りんごジュース	さとう	ラード ごまあぶら あぶら		
	筑前煮						にんじん	こんにゃく ほししいたけ たけのこ れんこん ごぼう だいこん	さとう			
	ディノケールの炒め物						にんじん ディノケール	キャベツ もやし		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
4 日 (木)	ごはん								こめ		604 25.1	719 29.3
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう てんぷん			
	白菜のごま酢あえ						こまつな にんじん	はくさい	さとう	すりごま ごまあぶら		
	じゃがいものみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (金)	ごはん								こめ		676 25.7	807 31.0
	鶏肉のマーマレードソース				とりにく				マーマレード てんぷん			
	エリンギのソテー				ベーコン		ほうれんそう にんじん	もやし エリンギ				
	豆入りミネストローネ				カットウィンナー だいず いんげんまめ		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ				
	さつまいもプリン				どうにゅう				さつまいも さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (月)	ごはん								こめ		613 24.7	727 29.0
	ふくい名水サーモン 汁衣フライ				ふくい名水サーモン				じゃがいも こめこ	あげあぶら		
	大根と水菜のサラダ						みずな	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング		
	福井のめぐみ汁				うちまめ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい まいたけ ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ		600 22.5	812 32.0
	プラスコッペパン(中学校)		○						パン			
	ハンバーグのケチャップソース				ぶたにく とりにく だいずたんばく			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら		
	マッシュポテト								じゃがいも			
	洋風スープ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ				
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (水)	ごはん								こめ		570 26.0	675 30.8
	さわらのゆず醤油だれ				さわら			ゆずかじゅう	さとう てんぷん			
	お浸し						ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう			
	揚げのみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (木)	ごはん								こめ		668 28.6	816 34.5
	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			
	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 ねぎ たまねぎ	さとう てんぷん			
	野菜とウィンナーのソテー				カットウィンナー		にんじん ビーマン	キャベツ もやし		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						

〔献立予定表 12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		
12 日 (金)	ごはん				菌ツピー給食				こめ		606 30.4	729 36.6
	しいらのコロコロ揚げ					しいら			さとう でんぶん	あげあぶら		
	小松菜の煮浸し					あぶらあげ	にんじん ごまつな	もやし				
	のっぺい汁					とりにく あつあげ	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん			
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (月)	ごはん								こめ		590 26.6	701 31.1
	焼きさば					さば						
	五目きんぴら					さつまあげ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら		
	里芋のみそ汁					あぶらあげ みそ	にんじん	ねぎ だいこん	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (火)	コーンピラフ				ドリームランチ		にんじん	たまねぎ どうもろこし	こめ	あぶら	651 21.7	757 25.2
	オムレツのトマトソース		○			たまご		たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら だいずあぶら		
	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		
	ジュリアンスープ					ぶたにく		だいこん たまねぎ はくさい				
	選択デザート					どうにゅう			さとう こめこ	あぶら ココア		
						どうにゅう だいずこ		いちごピューレー レモンかじゅう	さとう こめこ	だいずあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (水)	ごはん								こめ		631 24.8	747 29.0
	鶏肉のから揚げ					とりにく			でんぶん	あげあぶら		
	キャベツの炒め物					ベーコン	にんじん	キャベツ もやし				
	けんちん汁					どうふ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ		ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
18 日 (木)	麦ごはん								こめ おぎ		603 23.6	715 27.3
	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	カレールー		
	海そうサラダ						わかめ	きゅうり もやし		青じそドレッシング		
	福神漬						しそ	だいこん なす きゅうり しょうが				
	牛乳			○		牛乳						
19 日 (金)	わかめごはん				冬至給食		わかめ		こめ		623 28.1	743 33.2
	さわらのごまみそだれ					さわら みそ			さとう	すりごま		
	冬至なんきん					あずき	かぼちゃ		さとう			
	豆腐のすまし汁					どうふ かまぼこ	にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
22 日 (月)	ごはん				ふるさと給食				こめ		615 26.4	730 30.8
	ぶりミンチカレーフライ	○				ぶり			パンこ でんぶん	あげあぶら		
	青菜のおかか炒め					かつおぶし	ごまつな にんじん	キャベツ				
	かぶのみそ汁					どうふ あぶらあげ みそ	にんじん みずな	かぶ ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
23 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン		605 28.0	696 29.4
	ごはん(中学校)								こめ			
	豚肉のジンジャーソース					ぶたにく		しょうが たまねぎ	さとう でんぶん			
	もやしとコーンのソテー					ベーコン	にんじん	もやし どうもろこし		あぶら		
	野菜たっぷりスープ					カットウインナー	にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 623kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.2g 炭水化物 91.5g 食塩相当量 2.3g (小)
熱量 748kcal たんぱく質 30.7g 脂質 22.2g 炭水化物 111.9g 食塩相当量 2.9g (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。