

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

8.9 月号

福井市学校給食センター

暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。一度リズムが崩れると、立て直すことは大変です。夏を元気に乗り切るためにも、いつも通りの生活をするようにしましょう。

◆ 早寝・早起き・朝ごはんで元気に1日をスタート ◆

☺ 早寝する

睡眠は、心身の疲れを回復させるだけでなく、脳や体を成長させる働きがあります。寝る間際まで、スマホやゲームをしていると、体内時計のリズムが乱れ、熟睡できません。



☺ 早起きする

朝の光を浴びると、脳を活発に動かすホルモンが分泌され、頭がスッキリと目覚め、集中力が高まります。



☺ 朝ごはんを食べる

体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態です。元気に過ごすために、朝ごはんを毎日食べましょう。



☺ 涼しい時間に体を動かす

比較的涼しい朝や夕方には、なるべく外に出て、熱中症に気を付けながら、体を動かしましょう。



☺ 上手に水分を補給しよう

熱中症は屋内・屋外関係なくかかるようです。こまめにコップ1杯程度の水分を補給しましょう。



簡単！
朝ごはん
レシピ

ツナ缶とミニトマトの トーストサンド

火を使わずにできる♪

材料 (1人分)

- ★食パン(6枚切り).....2枚
- ★ツナの水煮缶.....1/2缶
- ★ミニトマト.....3個
- ★レタス.....1枚
- ★マヨネーズ.....小さじ1

エネルギー...約520kcal

作り方

- 食パンをトースターで焼きます。
- トースト1枚にマヨネーズをぬります。
- レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトは半分に切ります。ツナの水煮缶を切って軽く絞ります。
- ②のトーストに③をレタス、ツナ、ミニトマトの順番でのせて、もう1枚のトーストではさみます。
- ラップフィルムでびっちりくるんで、軽く押しつぶします。ラップフィルムごと包丁で切って、皿に盛りつけます。

① ミニトマト
② レタス
③ ツナ
④ ミニトマトを真ん中に並べると切った時にきれいに見えます
⑤ ラップフィルムごと切る

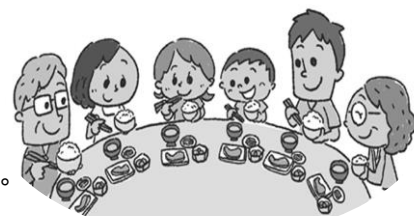
誰かと一緒に食事する「共食」のよさ☆☆

「共食」とは、誰かと一緒に食事することをいいます。「誰か」とは、家族や友だち、クラスの仲間などが含まれています。「共食のよさ」について紹介します。

共食をしている子は、

- ★ 朝の疲労感、体の不調がない。
- ★ 心の健康状態が良い。
- ★ 栄養バランスよく食べている。

- ★ 朝食の欠食が少ない。
- ★ 起きる時間や寝る時間が早い。



【参考「食育ってどんないいことがあるの?エビデンスに基づいて分かったこと」(農林水産省)】

〔 献立予定表 8 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		
27 日 (水)	わかめごはん					わかめ			こめ みずあめ		562 26.8	713 33.7
	さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう てんぷん			
	きゅうりの香りあえ						にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	のっぺい汁				どりにく あつあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	てんぷん			
	牛乳			○		きゅうにゅう						
28 日 (木)	麦ごはん								こめ むぎ		608 24.0	752 28.8
	打ち豆入りカレーシチュー				ぶたにく うちまめ		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		
	キャベツの塩こうじ炒め						ごまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら		
	味付け煮干し					にぼし			さとう			
	牛乳			○		きゅうにゅう						
29 日 (金)	ごはん								こめ		640 26.5	788 31.1
	鶏肉のから揚げ				どりにく				てんぷん	あげあぶら		
	小松菜の煮びたし				さつまあげ		にんじん ごまつな	しめじ				
	揚げのみそ汁				あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		きゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 603kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.0g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 2.3g (小)
 熱量 751kcal たんぱく質 31.2g 脂質 20.5g 炭水化物 116.9g 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希望ください。

[献立予定表 9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		
1 日 (月)	ごはん								こめ			
	鶏肉とれんこんの煮物				どりにく		にんじん	れんこん ごんにやく	さとう		534	667
	おひたし						ほうれんそう	キャベツ どうもろこし	さとう		23.9	28.2
	豆腐のみそ汁				どうぶ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ			
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン		625	833
	ドライカレー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	カレールウ	20.8	29.5
	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ おうとう(かん)	じゃがいも			
	フルーツミックス							みかん(かん) パイナップル(かん)				
3 日 (水)	ごはん								こめ			
	ウインナー				どりにく				さとう てんぷん みずあめ		612	759
	豚肉と野菜の中華炒め				ぶたにく		にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	てんぷん	ごまあぶら	26.5	31.8
	ビーフンスープ						にんじん	たまねぎ もやし	ビーフン			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		ほししいたけ ねぎ				
4 日 (木)	ごはん								こめ			
	豆腐				どうぶ						574	709
	1食だしょうゆ										24.2	28.5
	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			
	ちくわとキャベツの炒め物				ちくわ		にんじん	キャベツ		あぶら		
5 日 (金)	ごはん								こめ			
	鶏肉のさっぱり煮				どりにく			ごんにやく しょうが	さとう		572	712
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ		にんにく きゅうり キャベツ うめぼし		ごまあぶら	24.3	28.9
	すまし汁				かまぼこ		にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8 日 (月)	ごはん								こめ			
	たらのコロコロ南蛮漬け				たら		にんじん	たまねぎ	さとう てんぷん	あげあぶら	607	753
	切干大根の炒め煮				あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	26.1	30.7
	じゃがいものみそ汁				みそ			ごんにやく たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (火)	ごはん								こめ			
	鶏肉のハニーマスタード焼き				どりにく				さとう ハニーマスタード		597	758
	キャベツとビーマンのソテー				ベーコン		ビーマン	キャベツ どうもろこし		あぶら	25.6	31.8
	洋風スープ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
10 日 (水)	ごはん								こめ			
	ポークロケット	○			ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも てんぷん さとう こねぎこ パンこ	あげあぶら	612	758
	五目きんぴら				さつまあげ		にんじん ビーマン	ごぼう ごんにやく	さとう	ごま あぶら	21.3	25.0
	豆腐のすまし汁				どうぶ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
11 日 (木)	ごはん								こめ			
	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 こねぎこ みずあめ		574	744
	打ち豆入りひじきの炒め煮				うづまめ さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごんにやく	さとう	あぶら	23.4	29.3
	大根のみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 598kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.4g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 2.2g (小)
熱量 749kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.0g 炭水化物 118.6g 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希望ください。

[献立予定表 9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	小学校	中学校	
	ごはん	菌ツビー給食							こめ				
12	焼きししゃも					ししゃも						609	769
日	高野豆腐のすきやき風煮					ぶたにく こおりとうふ	にんじん	こんにやく たまねぎ	さとう			29.1	36.2
(金)	青菜の煮びたし					あぶらあげ	こまつな にんじん	ねぎ はくさい					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
	プラスコッペパン(小学校)	○							パン				
16	ごはん(中学校)	鉄たつぷり給食							こめ			652	786
日	ポークトマトシチュー					ぶたにく	にんじん トマトピューレー	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	ハヤシルウ		27.6	29.6
(火)	お豆のサラダ					だいず		キャベツ どうもろこし		コールスロー ドレッシング			
	煮干しのごまからめ						にぼし		さとう	ごま			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
17	ごはん								こめ				
日	いわしの梅煮					いわし		うめぼし しょうが	さとう			574	748
(水)	ウインナーと野菜の炒め物					カットウインナー	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ				26.0	34.1
	ピリ辛豚汁					ぶたにく あつあげ みそ	にんじん	しょうが だいこん ねぎ	じゃがいも				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
18	ごはん	ふくい省塩給食							こめ むぎ				
日	ビビンバ	麦ごはん				ぶたにく		しょうが にんにく	さとう		あぶら ごまあぶら ごま	559	691
(木)	肉炒め												
	ナムル						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		22.7	26.9
	春雨スープ					ベーコン	にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ	はるさめ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
19	ごはん								こめ				
日	豚肉とごぼうの甘辛煮					ぶたにく	にんじん	ごぼう えだまめ こんにやく キャベツ もやし	さとう	あぶら		580	716
(金)	野菜の炒め物							とうもろこし キャベツ		あぶら		26.3	30.8
	根菜汁					あぶらあげ さつまあげ	にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが	じゃがいも				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
22	ごはん								こめ				
日	焼きさば					さば						626	773
(月)	揚げと野菜の煮物					あつあげ ちくわ	にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら		27.4	32.6
	きゅうりの中華漬け							きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
24	ごはん	地場産プラスワン給食							こめ				
日	揚げ米粉ぎょうざ					ぶたにく	にら	キャベツ にんにく しょうが	こめこ てんぷん さとう	あげあぶら ラード		691	857
(水)	麻婆豆腐					とうふ ぶたにく みそ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	さとう てんぷん	ごまあぶら		25.5	30.7
	キャベツときゅうりのサラダ									青じそドレッシング			
	羽二重もち								さとう もちごめ みずあめ	だいずあぶら あぶら			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
25	ごはん	ふるさと給食							こめ				
日	しいらの磯辺揚げ					しいら	あおりの		てんぷん こめこ	あげあぶら		578	719
(木)	青菜のごま油炒め						こまつな にんじん	キャベツ にんにく		ごまあぶら		25.8	30.8
	打ち豆汁					あぶらあげ うちまめ みそ	にんじん	ねぎ だいこん					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
26	ごはん								こめ				
日	オムレツのトマトソースかけ	○				たまご		たまねぎ	てんぷん さとう	あぶら だいずあぶら		565	710
(金)	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		21.6	26.0
	野菜スープ					とりにく	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
29	ごはん								こめ				
日	豚肉のしょうが炒め					ぶたにく		しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		597	739
(月)	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし		あぶら		28.5	34.0
	揚げのみそ汁					あぶらあげ みそ	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
30	ごはん								こめ				
日	ハンバーグのおろしソースかけ					とりにく ぶたにく だいずたんぱく		たまねぎ だいこん	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら		623	788
(火)	マッシュポテト								じゃがいも			22.1	26.9
	コンソメスープ					ベーコン	にんじん	もやし セロリ たまねぎ キャベツ どうもろこし					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							