

# 給食だより



みんな大好き  
福井市学校給食  
facebook  
ページ

令和8年

4月号

福井市学校給食センター

まいつき にち しよくいく ひ  
(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、安心安全で、おいしい給食を提供していきます。

毎月の給食だよりでは、給食の話題や食に関する情報をお知らせします。ぜひ、お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。



## ◆ 福井市の学校給食を紹介します

### デザート

季節の果物や、行事にあわせて、ゼリーなどのデザートがでます。



(c)Shonen Shashin Shimbunsha

### 牛乳

毎日200mlの牛乳がつかます。成長期に欠かせない、カルシウムやたんぱく質が多く含まれています。

### 主食

ごはん…週に5回(福井市産のお米)  
パン …月に1回  
※学年によって量や大きさが異なります。

### おかず

季節の食材や地場産物、家庭ではとりにくい食品を多く取り入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味付けや調理方法も工夫しています。和風の汁物や煮物は、昆布・かつお節・煮干して「だし」をとり、薄味を心がけています。

## 毎月、献立予定表で、チェックしましょう！

福井県では、元気っ子を育む特色ある献立作りに取り組んでいます。

毎月の献立表にマークをつけてお知らせします。

給食では、文部科学省で決められた基準にそって、成長過程にある児童生徒が1日に必要な栄養素の約3分の1をとれるように献立を作成しています。



| 鉄たっぷり給食の日        | 歯ッピー給食の日                        | ふるさと給食の日             | ふくい省塩給食                            |
|------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 鉄たっぷりの食品を多く使います。 | カルシウムたっぷりの食品やかみごたえのある食品を多く使います。 | 福井の地場産物や郷土料理を取り入れます。 | 塩分が少なくてもおいしく食べられるように工夫した献立を取り入れます。 |

## 学校給食7つの目標

|                  |                       |                        |                         |                         |                      |                         |
|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|
| <p>①健康な体を育もう</p> | <p>②正しい食習慣を身に付けよう</p> | <p>③仲間と協力し、楽しく食べよう</p> | <p>④自然がもたらす恵みに感謝しよう</p> | <p>⑤食にかかわる人たちに感謝しよう</p> | <p>⑥食文化を次世代に伝えよう</p> | <p>⑦食を通して経済の仕組みを知ろう</p> |
|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|

[ 令和8年4月 献立予定表 ]

(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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |      |
|----------------|----------------|-------|---|---|----------------------|------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------|
|                |                | 小麦    | 卵 | 乳 | 赤(おもに体を作るものになる)      |                  | 緑(おもに体の調子を整えるものになる) |                      | 黄(おもにエネルギーのもとになる)          |                              | 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<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜               | その他の野菜・果物等           | 米・パン・麺<br>いも・砂糖            | 油脂                           |                                 |      |
| 8<br>日<br>(水)  | ツナそぼろ丼         |       |   |   |                      |                  |                     |                      |                            |                              |                                 |      |
|                | 〔麦ごはん          |       |   |   |                      |                  |                     |                      | こめ むぎ                      |                              | 617                             | 736  |
|                | ツナそぼろ          |       |   |   | まぐろ                  |                  |                     | たまねぎ えだまめ<br>しょうが    | さとう                        | あぶら                          | 24.7                            | 28.9 |
|                | ごまドレッシングあえ     |       |   |   |                      |                  | にんじん                | キャベツ どうもろこし          |                            | ごまドレッシング                     |                                 |      |
|                | 揚げのみそ汁         |       |   |   | あつあげ みそ              |                  | にんじん                | たまねぎ ねぎ<br>だいこん しめじ  |                            |                              |                                 |      |
| 9<br>日<br>(木)  | 牛乳             |       |   | ○ |                      | 牛乳               |                     |                      |                            |                              |                                 |      |
|                | ごはん            |       |   |   |                      |                  |                     |                      | こめ                         |                              |                                 |      |
|                | ちくわのカレーマヨネーズ焼き |       |   |   | ちくわ                  |                  |                     |                      |                            | マヨネーズ風ドレッシング□                | 614                             | 741  |
|                | 肉じゃが           |       |   |   | ぶたにく                 |                  | にんじん いんげん           | たまねぎ こんにゃく           | じゃがいも さとう                  |                              | 24.5                            | 29.9 |
|                | ほうれん草のお浸し      |       |   |   |                      |                  | ほうれんそう              | きりぼしだいこん<br>はくさい     | さとう                        |                              |                                 |      |
| 10<br>日<br>(金) | 牛乳             |       |   | ○ |                      | 牛乳               |                     |                      |                            |                              |                                 |      |
|                | ごはん            |       |   |   |                      |                  |                     |                      | こめ                         |                              |                                 |      |
|                | ハンバーグ照焼ソース     |       |   |   | とりにく ぶたにく<br>だいずたんばく |                  |                     | たまねぎ しょうが            | さとう でんぶん<br>じゃがいも          | ラード だいずあぶら                   | 613                             | 738  |
|                | 野菜ソテー          |       |   |   | ベーコン                 |                  | にんじん                | キャベツ もやし             |                            | あぶら                          | 24.2                            | 28.6 |
|                | わかめと豆腐のみそ汁     |       |   |   | どうふ みそ               | わかめ              | にんじん                | しめじ たまねぎ<br>ねぎ       |                            |                              |                                 |      |
| 13<br>日<br>(月) | 牛乳             |       |   | ○ |                      | 牛乳               |                     |                      |                            |                              |                                 |      |
|                | ごはん            |       |   |   | 鉄たつぷり給食              |                  |                     |                      | こめ                         |                              |                                 |      |
|                | 焼きさば           |       |   |   | さば                   |                  |                     |                      |                            | あぶら                          | 650                             | 803  |
|                | 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<br>たけのこ     | じゃがいも さとう                  |                              | 31.0                            | 36.8 |
|                | 白菜の煮浸し         |       |   |   |                      |                  | ごまつな にんじん           | はくさい                 |                            |                              |                                 |      |
| 14<br>日<br>(火) | 牛乳             |       |   | ○ |                      | 牛乳               |                     |                      |                            |                              |                                 |      |
|                | 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            | さとう でんぶん                   | あぶら                          | 569                             | 669  |
|                | もやしとわかめの香りあえ   |       |   |   |                      | わかめ              |                     | もやし きゅうり             | さとう                        | ごま ごまあぶら                     | 28.0                            | 32.6 |
|                | ごぼう汁           |       |   |   | とりにく あつあげ            |                  | にんじん                | だいこん ごぼう<br>ねぎ こんにゃく | でんぶん                       |                              |                                 |      |
| 15<br>日<br>(水) | 牛乳             |       |   | ○ |                      | 牛乳               |                     |                      |                            |                              |                                 |      |
|                | ごはん            |       |   |   |                      |                  |                     |                      | こめ                         |                              |                                 |      |
|                | いわしのカリカリ焼き     |       |   |   | いわし                  |                  |                     | しょうが                 | みずあめ さとう こめこ<br>じゃがいも でんぶん | あぶら                          | 557                             | 728  |
|                | ひじきの炒め煮        |       |   |   | ぶたにく あぶらあげ           | ひじき              | にんじん                | こんにゃく えだまめ           | さとう                        | あぶら                          | 23.1                            | 29.4 |
|                | のっぺい汁          |       |   |   | とりにく                 |                  | にんじん                | だいこん ねぎ              | さといも でんぶん                  |                              |                                 |      |
| 16<br>日<br>(木) | 牛乳             |       |   | ○ |                      | 牛乳               |                     |                      |                            |                              |                                 |      |
|                | ごはん            |       |   |   |                      |                  |                     |                      | こめ                         |                              |                                 |      |
|                | 米粉揚げぎょうざ       |       |   |   | ぶたにく<br>だいずたんばく      |                  | にら                  | キャベツ しょうが            | でんぶん さとう<br>こめこ            | あげあぶら ラード<br>だいずあぶら<br>ごまあぶら | 579                             | 716  |
|                | チンゲンサイのソテー     |       |   |   |                      |                  | にんじん チンゲンサイ         | もやし                  |                            |                              | 19.1                            | 22.5 |
|                | ビーフンスープ        |       |   |   | ぶたにく                 |                  | にんじん にら             | たまねぎ たけのこ            | ビーフン                       |                              |                                 |      |
| 17<br>日<br>(金) | 牛乳             |       |   | ○ |                      | 牛乳               |                     |                      |                            |                              |                                 |      |
|                | ごはん            |       |   |   | 菌ツビー給食               |                  |                     |                      | こめ                         |                              |                                 |      |
|                | 揚げの中華煮         |       |   |   | あつあげ ぶたにく            |                  | にんじん こまつな           | たまねぎ たけのこ<br>こんにゃく   | でんぶん                       |                              | 604                             | 747  |
|                | 春雨サラダ          |       |   |   |                      |                  |                     | キャベツ きゅうり<br>どうもろこし  | はるさめ                       | マヨネーズ風ドレッシング□                | 24.4                            | 28.8 |
|                | 大豆と煮干しの甘からめ    |       |   |   | だいず                  | にぼし              |                     |                      | さとう                        |                              |                                 |      |
| 牛乳             |                |       |   | ○ |                      | 牛乳               |                     |                      |                            |                              |                                 |      |

[ 令和8年4月 献立予定表 ]

(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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |              |
|----------------|--------------------------------|-------|---|---|------------------------|------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------|------------------|---------------------------------|--------------|
|                |                                | 小麦    | 卵 | 乳 | 赤(おもに体を作るものになる)        |                  | 緑(おもに体の調子を整えるものになる) |                                   | 黄(おもにエネルギーのもとになる) |                  |                                 |              |
|                |                                |       |   |   | 1群                     | 2群               | 3群                  | 4群                                | 5群                | 6群               |                                 |              |
|                |                                |       |   |   | 魚・肉・卵・大豆               | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜               | その他の野菜・果物等                        | 米・パン・麺<br>いも・砂糖   | 油脂               | 小学校                             | 中学校          |
| 20<br>日<br>(月) | ごはん                            |       |   |   |                        |                  |                     |                                   | こめ                |                  | 715<br>28.4                     | 849<br>33.1  |
|                | 鶏肉のから揚げ                        |       |   |   | とりにく                   |                  |                     |                                   | でんぶん              | あげあぶら            |                                 |              |
|                | マーボー春雨                         |       |   |   | ぶたにく みそ                |                  | にんじん                | しょうが にんにく<br>たまねぎ たけのこ ねぎ         | はるさめ さとう          |                  |                                 |              |
|                | もやしときゅうりのナムル                   |       |   |   |                        |                  | にんじん                | きゅうり もやし                          | さとう               | ごま ごまあぶら         |                                 |              |
|                | 牛乳                             |       |   | ○ |                        | 牛乳               |                     |                                   |                   |                  |                                 |              |
| 21<br>日<br>(火) | 麦ごはん                           |       |   |   |                        |                  |                     |                                   | こめ むぎ             |                  | 619<br>20.3                     | 730<br>23.3  |
|                | カレーシチュー                        |       |   |   | ぶたにく                   |                  | にんじん                | たまねぎ しょうが<br>にんにく                 | じゃがいも             | カレールウ            |                                 |              |
|                | キャベツのソテー                       |       |   |   | ベーコン                   |                  | にんじん                | キャベツ もやし                          |                   | あぶら              |                                 |              |
|                | フルーツミックス                       |       |   |   |                        |                  |                     | おうとう(かん)<br>みかん(かん)<br>パイナップル(かん) |                   |                  |                                 |              |
|                | 牛乳                             |       |   | ○ |                        | 牛乳               |                     |                                   |                   |                  |                                 |              |
| 22<br>日<br>(水) | 五目寿司 <small>入学・進級お祝い給食</small> |       |   |   | こおりどうふ<br>あぶらあげ<br>たまご | ひじき              | にんじん                | かんぴょう                             | こめ さとう            |                  | 606<br>613                      | 756<br>738.0 |
|                | 厚焼きたまご                         |       |   | ○ |                        |                  |                     |                                   | さとう てんぶん          | だいずあぶら           |                                 |              |
|                | 野菜のごまあえ                        |       |   |   |                        |                  | ほうれんそう にんじん         | もやし キャベツ                          | さとう               | すりごま             |                                 |              |
|                | 豆腐のすまし汁                        |       |   |   | どうふ かまぼこ               |                  |                     | たまねぎ ねぎ                           |                   | あぶら              |                                 |              |
|                | いちごゼリー                         |       |   |   |                        |                  |                     | いちご                               | さとう               |                  |                                 |              |
|                | 牛乳                             |       |   | ○ |                        | 牛乳               |                     |                                   |                   |                  |                                 |              |
| 23<br>日<br>(木) | ごはん                            |       |   |   |                        |                  |                     |                                   | こめ                |                  | 627<br>21.1                     | 712<br>23.8  |
|                | さわらのポテト衣フライ                    |       |   |   | さわら                    |                  |                     |                                   | じゃがいも こめこ         | あげあぶら            |                                 |              |
|                | 野菜のスープ煮                        |       |   |   | ベーコン                   |                  | にんじん                | キャベツ たまねぎ<br>だいこん                 | じゃがいも             |                  |                                 |              |
|                | れんこんサラダ                        |       |   |   |                        |                  | にんじん                | れんこん きゅうり                         |                   | コールスロー<br>ドレッシング |                                 |              |
|                | 牛乳                             |       |   | ○ |                        | 牛乳               |                     |                                   |                   |                  |                                 |              |
| 24<br>日<br>(金) | ごはん <small>ふるさと給食</small>      |       |   |   |                        |                  |                     |                                   | こめ                |                  | 629<br>25.9                     | 749<br>30.3  |
|                | しいらの甘酢あんかけ                     |       |   |   | しいら                    |                  |                     |                                   | でんぶん さとう          | あげあぶら            |                                 |              |
|                | 野菜のごま油炒め                       |       |   |   |                        |                  | にんじん                | もやし キャベツ                          |                   | ごまあぶら            |                                 |              |
|                | 打ち豆汁                           |       |   |   | どうふ うちまめ<br>みそ         |                  | にんじん                | だいこん ねぎ                           | さつまいも             |                  |                                 |              |
|                | 牛乳                             |       |   | ○ |                        | 牛乳               |                     |                                   |                   |                  |                                 |              |
| 27<br>日<br>(月) | ごはん                            |       |   |   |                        |                  |                     |                                   | こめ                |                  | 554<br>25.9                     | 653<br>30.0  |
|                | 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                        | さとう               |                  |                                 |              |
|                | 小松菜の煮浸し                        |       |   |   | あぶらあげ                  |                  | こまつな にんじん           | もやし                               |                   |                  |                                 |              |
|                | 煮干しのごまからめ                      |       |   |   |                        | にぼし              |                     |                                   | さとう               |                  |                                 |              |
|                | 牛乳                             |       |   | ○ |                        | 牛乳               |                     |                                   |                   |                  |                                 |              |
| 28<br>日<br>(火) | プラスコッペパン(小学校)                  | ○     |   |   |                        |                  |                     |                                   | パン                |                  | 627<br>27.2                     | 738<br>29.4  |
|                | ごはん(中学校)                       |       |   |   |                        |                  |                     |                                   | こめ                |                  |                                 |              |
|                | 鶏肉のマーマレードソース                   |       |   |   | とりにく                   |                  |                     |                                   | マーマレード でんぶん       |                  |                                 |              |
|                | マッシュポテト                        |       |   |   |                        |                  | パセリ                 |                                   | じゃがいも             |                  |                                 |              |
|                | ジュリアンスープ                       |       |   |   | ベーコン                   |                  | にんじん                | だいこん たまねぎ                         |                   |                  |                                 |              |
|                | 牛乳                             |       |   | ○ |                        | 牛乳               |                     |                                   |                   |                  |                                 |              |
| 30<br>日<br>(木) | ごはん                            |       |   |   |                        |                  |                     |                                   | こめ                |                  | 631<br>25.2                     | 749<br>29.7  |
|                | ウインナーケチャップソース                  |       |   |   | とりにく                   |                  |                     |                                   | さとう みずあめ<br>でんぶん  |                  |                                 |              |
|                | 小松菜とキャベツのソテー                   |       |   |   | ベーコン                   |                  | こまつな                | キャベツ どうもろこし                       |                   | あぶら              |                                 |              |
|                | 豆乳米粉シチュー                       |       |   |   | とりにく どうにゅう             |                  | にんじん                | たまねぎ どうもろこし                       | じゃがいも こめこ         |                  |                                 |              |
|                | 牛乳                             |       |   | ○ |                        | 牛乳               |                     |                                   |                   |                  |                                 |              |

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.7g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 2.1g (小)  
エネルギー 738kcal たんぱく質 29.2g 脂質 20.9g 炭水化物 115.0g 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。