

しんねんど はじ げつ
新年度が始まって、1か月がたちました。あたらしい生活にも慣れてきましたか。

がつ きゅう あつ
5月は急に暑くなることがあります。また、ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムもくずれやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き」と「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。



はやね
早寝



はやおき
早起き



あさ
朝ごはん

🏠 朝ごはんは3つのスイッチON!

あたま 頭のスイッチ



のう
～脳にエネルギーを補給する～



のう
脳は寝ているときも働いています。
あさ
朝ごはんは脳にしっかりと栄養を補うと、集中力がアップします。

からだ 体のスイッチ



たいおん あ
～体温を上げる～



あさ
朝ごはんを食べることで、体温が上がり、元気に活動することができます。

おなかのスイッチ



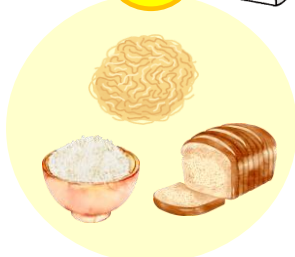
い ちよう うご
～胃や腸を動かす～



あさ
朝ごはんを食べることで、胃や腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

🏠 3つのスイッチを入れるには、黄・赤・緑の食品がそろった朝ごはんが理想です。

き
黄



ごはん・パン・めんなど

あか
赤



さかな・肉・卵・大豆、大豆製品・海そうなど

みどり
緑



野菜・果物など

🍴 栄養満点！朝ごはんレシピ～前日の下準備は、切ってゆでるだけ。朝は、のせるだけのお手軽メニュー♪～

～ビビンバ風丼～



【材料（4人分）】

- | | |
|------------|------------|
| ●ナムル | ●ごはん…600 g |
| もやし…1/2袋 | ●温泉卵…4個 |
| ほうれん草…1/2袋 | ●納豆…4パック |
| にんじん…40 g | ●キムチ…大さじ4 |
| しょうゆ…小さじ2 | ●韓国のに |
| ごま油…小さじ2 | ●白ごま |
- お好みで

【作り方】

- ①ナムルは、前日に材料の野菜をせん切りにし、ゆでておく。
当日は、しょうゆとごま油で味付けをする。
- ②ごはんの上に、温泉卵、納豆、キムチ、ナムルをのせる。
お好みで韓国のにや白ごまをのせて完成。



き 赤 みどり
すべてそろっているネ！



[令和8年5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 (kcal) たんぱく質 (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 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
1 日 (金)	ごはん								こめ			
	はんぺんの磯辺揚げ	○			はんぺん	あおのり			こむぎこ でんぶん	あげあぶら	641	781
	大根の和風サラダ						にんじん	だいこん きゅうり		わふうドレッシング	24.0	30.3
	じゃがいもと揚げの煮物				ぶたにく あつあげ		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			
7 日 (木)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	ウインナーケチャップソース				とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん みずあめ		585	694
	野菜のソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ		あぶら	21.9	25.7
8 日 (金)	中華風コンスープ				とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でんぶん	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
	わかめごはん					わかめ			こめ			
	さばの和風だれかけ				さば			しょうが	さとう でんぶん	あぶら	641	759
11 日 (月)	ごぼうのサラダ						にんじん	ごぼう キャベツ		ごまドレッシング	28.0	32.7
	じゃがいものみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
	麦ごはん								こめ むぎ			
12 日 (火)	カレーシチュー				ぶたにく		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	624	740
	コールスローサラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング	22.0	25.3
	福神漬						しそ	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (水)	ごはん								こめ			
	マーボー豆腐				どうぶ 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 でんぶん	あぶら	630	751
	ほうれん草の香味あえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	すりごま ごまあぶら	27.4	32.1
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう			
14 日 (木)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう でんぶん		620	749
	みそ肉じゃが				ぶたにく みそ		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		29.8	36.6
15 日 (金)	切干しともやしのお浸し						にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	580	686
16 日 (土)	キャベツとピーマンのソテー				ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら	26.4	30.9
	しめじのすまし汁				どうぶ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
	たけのごはん				あぶらあげ		にんじん	たけのこ	こめ さとう			
17 日 (日)	トマトミートオムレツ		○		たまご とりにく		トマトピューレー	たまねぎ	でんぶん	あぶら だいずあぶら	546	654
	キャベツのおかか炒め				かつおぶし		にんじん	もやし キャベツ		あぶら	21.6	25.6
	わかめと大根のみそ汁				どうぶ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
18 日 (月)	ごはん								こめ			
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	でんぶん さとう こめこ	ラード あげあぶら だいずあぶら	609	749
	ごぼうの鶏みそ炒め				とりにく みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	21.7	25.6
	小松菜のすまし汁				かまぼこ		ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ				
19 日 (火)	牛乳			○		牛乳						

■「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。

[令和8年5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 (kcal) たんぱく質 (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 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	小学校	中学校	
19 日 (火)	ごはん(小学校)									こめ		591 23.7	808 34.1
	プラスコッペパン(中学校)	○								パン			
	鶏肉のハニーマスタード焼き				とりにく					さとう ハニーマスタード			
	じゃがいものきんぴら				まぐろ		にんじん いんげん	ごんにやく	じゃがいも	あぶら			
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい					
	牛乳			○		牛乳							
20 日 (水)	ごはん				ふるさと給食					こめ		624 28.9	739 33.8
	しいらのマリアナソースからめ				しいら					てんぷん さとう	あげあぶら ごま		
	白菜の煮浸し				あぶらあげ		にんじん	はくさい もやし					
	さつま汁				ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが	さつまいも				
	牛乳			○		牛乳							
21 日 (木)	ごはん									こめ		681 26.1	811 30.7
	県産はまちのフライ	○			はまち			しょうが	こむぎこ パンこ	あげあぶら			
	大根ときゅうりのサラダ						にんじん	だいこん きゅうり		フレンチドレッシング			
	豆乳米粉シチュー				とりにく どうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
22 日 (金)	ごはん									こめ		615 26.8	714 30.3
	納豆(たれ付)				なっとう								
	大根のあっさり煮				とりにく あつあげ		にんじん いんげん	だいこん ごんにやく	さとう	あぶら			
	三色ごまあえ						ほうれんそう	もやし どうもろこし	さとう	ごま			
	牛乳			○		牛乳							
25 日 (月)	ごはん									こめ		605 23.0	730 27.3
	ハンバーグのおろしソースかけ				ぶたにく とりにく 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			
	ベーコンポテト				ベーコン		パセリ		じゃがいも				
	洋風スープ				とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん					
	牛乳			○		牛乳							
26 日 (火)	ごはん									こめ		624 26.2	740 30.5
	和風カレーそばろ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう	さとう てんぷん				
	豆腐の五目中華煮				とりにく とうふ		にんじん	はくさい もやし たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	さとう てんぷん	あぶら			
	きゅうりの中華あえ								さとう	ごま ごまあぶら			
	牛乳			○		牛乳							
27 日 (水)	ごはん									こめ		587 26.3	697 31.0
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう てんぷん				
	切干しのチャブチェ				ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら			
	けんちん汁				とりにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ごんにやく					
	牛乳			○		牛乳							
28 日 (木)	ごはん				鉄たっぶり給食					こめ		642 24.8	761 28.9
	ハヤシシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ			
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん どうもろこし		すりごま マヨネーズ風 ドレッシング			
	炒り煮干し					にぼし							
	牛乳			○		牛乳							
29 日 (金)	ねぎ塩豚丼				ごはん	省塩給食				こめ		660 24.6	823 29.2
	豚肉炒め				ぶたにく			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが れもんかじゅう	てんぷん	ごま あぶら ごまあぶら			
	ポークロquette	○			ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう みずあめ パンこ こむぎこ てんぷん	ラード あげあぶら あぶら			
	春雨スープ				ベーコン	わかめ	にんじん にら	たけのこ	はるさめ				
	牛乳			○		牛乳							
◎今月の主な平均栄養価		エネルギー		617Kcal	たんぱく質	25.2g	脂質	18.4g	炭水化物	92.8g	食塩相当量	2.1g	(小)
		エネルギー		744Kcal	たんぱく質	30.0g	脂質	21.8g	炭水化物	113.1g	食塩相当量	2.7g	(中)