

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8年

6月号

福井市学校給食センター

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きるために欠かすことができません。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。ご家庭でも『食』について話し合ってみましょう。

今月のテーマは「骨や歯をじょうぶにしよう」です。成長期の今こそ、しっかり食べて、よくかんで、強い体をつくりましょう。



◆骨や歯をじょうぶにしよう

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト



チーズ



油あげ



しらす干し



ひじき



干しえび



いわしの丸干し



ししやも

骨や歯をじょうぶにするには、骨や歯の材料であるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることが大切です。

ビタミンDは、食事からとるほか、おひさまの光を浴びたり、外で元気に遊んだりすることで、体内でつくることができます。



ビタミンDを多く含む食品



きくらげ



しいたけ



しめじ



エリンギ



たまご



さかな

◆よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防につながります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けておくことで将来の歯や口の健康にもつながります。

◎よくかむと良いことがたくさん！

食べすぎを防ぐ



脳を活性化する



消化・吸収を助ける



むし歯予防になる



骨や歯をじょうぶにするレシピ

★★かみかみチップ★★

今月の献立より

【材料（4人分）】

- ・煮干し… 20g
- ・砂糖… 小さじ1
- ・細切り昆布… 3g
- ・水… 小さじ1
- ・白ごま… 3g
- ・みりん… 小さじ1/2

《作り方》

- ① 煮干し、細切り昆布はから煎りしておく。
- ② 砂糖・みりん・水を合わせ、煮立たせる。
- ③ ②の中へ①を入れて、ごまを加え混ぜ合わせたらできあがり。



福いいネ！ランチ

A 17日

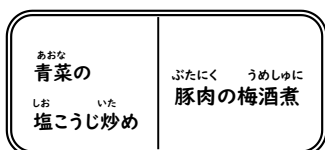
B 10日

〇豚肉の梅酒煮

福井県の梅を使った「豚肉の梅酒煮」は、ほんのり甘い香りの梅酒と梅ピューレーのさわやかな酸味で、豚肉が柔らかく仕上がる一品です。

〇まいたけのすまし汁

福井県産の「九頭竜まいたけ」を使ったすまし汁です。「九頭竜まいたけ」は大野市のきれいな水と空気で育ったきのこで、豊かな味わいと香りが特徴です。



古代米ごはん

まいたけのすまし汁

[令和8年6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 (月)	ごはん				ふるさと給食				こめ			
	焼きそば				そば					あぶら	617	726
	ほうれん草のごまあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ずりごま	28.9	33.5
	打ち豆汁				どうぶ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
2 日 (火)	ブラスコッパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		609	714
	ハンバーグ照焼ソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん じゃがいも	ラード だいずあぶら	24.3	25.6
	小松菜のソテー						こまつな にんじん	もやし		あぶら		
	ミネストローネ				カットウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ				
3 日 (水)	ごはん								こめ			
	揚げさわらの甘辛だれ				さわら				でんぶん さとう	あげあぶら	600	709
	煮浸し				さつまあげ		にんじん	キャベツ もやし			26.8	31.0
	大根のすまし汁				あぶらあげ		にんじん	だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
4 日 (木)	ごはん								こめ			
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう でんぶん	だいずあぶら	632	750
	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	あぶら	26.6	30.8
	きゅうりのごま酢あえ							きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (金)	ごはん								こめ			
	若狹牛と福井豚のメンチカツ	○			ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ	さとう こめこ パンこ こねぎこ	ヘット あげあぶら	668	829
	もやし炒め				ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ しょうが		あぶら	25.1	30.7
	ふるさと汁				あつあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (月)	ごはん								こめ			
	焼きさわらの甘みそだれ				さわら みそ				さとう	あぶら	597	720
	キャベツの煮浸し				あぶらあげ		にんじん こまつな	キャベツ			30.3	35.9
	具だくさん汁				とりにく どうぶ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ				
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (火)	ごはん				鉄たつぷり給食				こめ			
	春巻き		○		ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ こなあめ	あげあぶら ラード	728	888
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく ごおりどうぶ		にんじん	しょうが ほししいたけ ごんにやく たまねぎ ねぎ	さとう	だいずあぶら あぶら	26.5	31.1
	野菜炒め				ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (水)	古代米ごはん				福いいネ！ランチ				こめ こだいまい			
	豚肉の梅酒煮				ぶたにく			ごんにやく しょうが にんにく うめじニューレー もやし	さとう でんぶん	あぶら	606	717
	青菜の塩ごうじ炒め						にんじん こまつな		しおごうじ	あぶら	26.8	30.9
	まいたけのすまし汁				どうぶ あぶらあげ		みずな	だいこん まいたけ				
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (木)	ごはん								こめ			
	豆腐バーグ				さかなずりみ どうぶ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	607	715
	ポークビーンズ				ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		26.0	30.0
	海そうサラダ					わかめ	にんじん	だいこん		和風ドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (金)	麦ごはん				歯ッピー給食				こめ むぎ			
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう でんぶん		591	705
	もやしのナムル							きゅうり もやし キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	26.1	30.5
	豚汁				ぶたにく どうぶ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん				
	牛乳			○		牛乳						
15 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 みずあめ	ラード あげあぶら だいずあぶら	710	866
	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 ねぎ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	26.5	31.5
	チンゲンサイ炒め						チンゲンサイ にんじん	キャベツ		あぶら		
	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6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)		
		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)		たんぱく質 (g)		
					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			
16日 (火)	ごはん (小学校)									こめ		619 24.5	837 34.9
	プラスコッペパン (中学校)	○								パン			
	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			
	マッシュポテト									じゃがいも			
	大麦入りコンソメスープ				ベーコン		にんじん みずな	だいこん キャベツ		むぎ			
	牛乳			○		牛乳							
17日 (水)	ごはん				石塚左玄まるごと給食					こめ		606 23.2	721 27.0
	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり					パンこ てんぷん	あげあぶら		
	お豆のサラダ				だいず			えだまめ キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング			
	わかめスープ				ぶたにく	わかめ	にんじん	えだまめ しょうが					
	牛乳			○		牛乳		だいこん たまねぎ					
18日 (木)	ごはん									こめ		682 27.4	824 33.4
	鶏肉のらっきょうだれ				とりにく			らっきょう たまねぎ	てんぷん	あげあぶら			
	ひじきとれんこんの炒め煮				ちくわ	ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら			
	のっぺい汁				あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも てんぷん				
	牛乳			○		牛乳							
19日 (金)	ごはん									こめ		612 27.2	728 31.6
	揚げしらの梅肉ソース				しいら			うめぼし	てんぷん さとう	あげあぶら			
	茎わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま			
	根菜みそ汁				とうふ みそ		にんじん	たまねぎ れんこん ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
22日 (月)	ごはん									こめ		634 29.6	760 35.2
	納豆 (たれ付)				なっとう								
	鶏肉と里芋の煮物				とりにく あつあげ さつまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう				
	中華炒め				ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが		あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
23日 (火)	ごはん									こめ		558 26.6	658 31.0
	豚肉と野菜のみそ炒め				ぶたにく みそ		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら			
	うららのドレッシングあえ						にんじん	きゅうり キャベツ		うららのドレッシング			
	豆腐のすまし汁				かまぼこ とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
24日 (水)	ごはん									こめ		606 19.4	717 22.2
	肉団子のトマト煮				ぶたにく とりにく		さしのルビー	たまねぎ にんにく	さとう てんぷん みずあめ	だいずあぶら			
	春雨サラダ						にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ	マヨネーズ風 ドレッシング			
	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							
25日 (木)	チキンソースカツ丼				ごはん					こめ		727 24.6	857 28.7
	チキンカツ	○			とりにく だいずこ				さとう パンこ	あげあぶら			
	ウインナー入り野菜ソテー				カットウインナー		ピーマン	キャベツ		あぶら			
	さつま汁				あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ ほうさい だいこん	さつまいも				
	選択デザート				あまなつゼリー さくらんぼゼリー			あまなつ さくらんぼかじゅう さくらんぼ レモンかじゅう	さとう				
	牛乳			○		牛乳							
26日 (金)	麦ごはん									こめ むぎ		633 26.4	751 31.2
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	カレールウ			
	もやしとベーコンのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし しめじ		あぶら			
	かみかみチップ					にぼし こんぶ			さとう	ごま			
	牛乳			○		牛乳							
29日 (月)	コーンピラフ						にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら		592 20.0	707 23.3
	ふくい産コロッケ	○			ぶたにく きゅうにく		こまつな	えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら 揚げあぶら			
	野菜ソテー						にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら			
	呉の野菜スープ				ぶたにく だいずこ			しめじ ねぎ だいこん	さつまいも				
	牛乳			○		牛乳							
30日 (火)	プラスコッペパン (小学校)											620 25.1	718 26.1
	ごはん (中学校)									こめ			
	ドライカレー				ぶたにく			たまねぎ	さとう	カレールウ			
	大根のサラダ						にんじん	だいこん きゅうり		ごまドレッシング			
	中華スープ				ベーコン とうふ		にんじん にら	キャベツ たけのこ					
	牛乳			○		牛乳							
◎今月の主な平均栄養価		エネルギー			630kcal	たんぱく質	25.8g	脂質	20.4g	炭水化物	90.4g	食塩相当量	2.2g (小)
		エネルギー			755kcal	たんぱく質	30.3g	脂質	23.6g	炭水化物	111.5g	食塩相当量	2.6g (中)