

給食だより

令和8年

8.9 月号

(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

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、規則正しい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の、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。

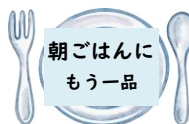


上手に水分を補給しよう

熱中症は、屋内・屋外関係なくかかることがあります。のどがかわく前に、こまめに、コップ1杯程度の水分を補給しましょう。



★野菜が苦手でも、しっかり栄養がとれる★



バナナとにんじんのスムージー



★材料(1人分)★

- ・豆乳・・・200ml
- ・バナナ・・・1本
- ・にんじん・・・1/2本
- ・キウイ・・・1/2個
- ・炒り大豆・・・お好みの量

★作り方★

- ①豆乳、バナナ、にんじんをミキサーに入れて混ぜる。
- ②①をグラスに注ぎ、角切りにしたキウイ、炒り大豆をトッピングする。



＊にんじんが苦手な子も、バナナの甘味で取り入れやすくなります。栄養価も高いので、忙しい朝のもう一品におすすめです。

いろんな野菜や果物で試してみね!



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。

☺朝食の欠食が少ない。

☺心の健康状態が良い。

☺起きる時間や寝る時間が早い。

☺栄養バランスよく食べている。



【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)】

[令和8年 8、9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		
8月	ごはん								こめ			
27日	米粉揚げしょうご				ぶたにく だいずたんぱく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう こめこ	ラード あげあぶら だいずあぶら	690	849
(木)	マーボー豆腐				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 もやし	さとう てんぷん	あぶら	25.3	30.2
	チンゲンサイ炒め						チンゲンサイ にんじん			あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
28日	麦ごはん								こめ むぎ			
(金)	夏野菜のカレーシチュー				とりにく		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ	じゃがいも	あぶら カレールウ	619	738
	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら	23.1	27.0
	福神漬						しそ	だいこん きゅうり なす しょうが れんこん	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
31日	わかめごはん					わかめ			こめ			
(月)	焼きさば				さば					あぶら	630	724
	三色ごまあえ						ごまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう	すりごま	28.4	33.3
	揚げのみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
9月	ごはん								こめ			
1日	春巻き	○			ぶたにく	ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	はるさめ さとう ごまごこ	ラード だいずあぶら ごまあぶら あげあぶら	600	726
(火)	ホイコーロー				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	みずあめ さとう てんぷん	あぶら	21.7	25.7
	わかめスープ					わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
2日	ごはん								こめ			
(水)	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		600	749
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく ごおりとうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	じゃがいも てんぷん さとう	あぶら	26.8	33.6
	小松菜の煮浸し				さつまあげ		ごまつな にんじん	はくさい				
	牛乳			○		牛乳						
3日	ごはん								こめ			
(木)	大豆衣のメンチカツ				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			しょうが にんにく たまねぎ	さとう こめこ	ラード あげあぶら あぶら	631	793
	春雨サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	20.5	24.8
	中華スープ				とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ				
	牛乳			○		牛乳						
4日	ごはん								こめ			
(金)	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	630	777
	鶏肉とじゃがいもの煮物				とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	23.8	30.2
	ウインナーの野菜炒め				カットウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
7日	ごはん								こめ			
(月)	豆腐				とうふ						604	709
	1食だししょうゆ										25.7	29.4
	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	あぶら		
	野菜のみそ炒め				ちくわ みそ		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
8日	プラスコッペパン(小学校)	○							パン			
(火)	ごはん(中学校)								ごはん		621	731
	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	じゃがいも さとう てんぷん	ラード だいずあぶら	25.8	27.7
	ベーコンポテト				ベーコン		パセリ	にんにく	じゃがいも			
	コンソメスープ				とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ				
	牛乳			○		牛乳						
9日	ごはん								こめ			
(水)	しいらのマリアナソース				しいら				てんぷん さとう	あげあぶら	576	686
	きゅうりの中華あえ						にんじん	きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	24.6	28.9
	ビーフンスープ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ	ビーフン			
	牛乳			○		牛乳						
10日	薄揚げの みそそぼろ丼				薄揚げの みそそぼろ			しょうが えだまめ	さとう	あぶら	618	731
(木)	キャベツ炒め				ベーコン		にんじん	キャベツ		あぶら	26.9	31.6
	豆腐のすまし汁				とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						

[令和8年 8、9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)		たんばく質 (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		
											小学校	中学校
11 日 (金)	ごはん				ふるさと給食				こめ		657 24.0	774 27.7
	かみもんコロッケ	○			ぶたにく			しいたけ たまねぎ	じゃがいも ごまご パンこ	あげあぶら		
	青菜の塩こうじ炒め				まぐろ		にんじん こまつな	もやし	さとう しおこうじ	あぶら		
	さつま汁				とりにく みそ		にんじん	しょうが はくさい ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳		たまねぎ				
14 日 (月)	ごはん								こめ		617 24.3	744 29.0
	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			
	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		
	野菜スープ				ベーコン		にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング		
	牛乳			○		牛乳		たまねぎ はくさい				
15 日 (火)	ナン	○							こむぎこ さとう	だいずあぶら	587 22.9	726 27.5
	豆入りキーマカレー				ぶたにく いんげんまめ		にんじん	しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ		
	チンゲンサイとキャベツのソテー				だいず ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら		
	フルーツミックス							おうとう(缶) みかん(缶)				
	牛乳			○		牛乳		パインアップル(缶)				
16 日 (水)	ごはん								こめ		612 24.6	744 29.1
	とうもろこししゅうまい	○			だいずたんばく さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	てんぷん パンこ さとう	ラード		
	豆腐の五目煮				とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ	こむぎこ みずあめ	あぶら		
	もやしとにらの中華炒め						にら にんじん	ほししいたけ もやし	さとう てんぷん	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (木)	ごはん								こめ		657 28.3	779 32.8
	揚げ鶏のレモンだれ				とりにく			レモンかじゅう	てんぷん さとう	あげあぶら		
	大根サラダ						にんじん	だいこん きゅうり		ごまドレッシング		
	わかめのみそ汁				あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
18 日 (金)	ゆかりごはん						しそ		こめ さとう		567 24.4	666 28.4
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう てんぷん	だいずあぶら		
	小松菜のおかか炒め				さつまあげ かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ		あぶら		
	けんちん汁				とりにく とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
24 日 (木)	ごはん								こめ		657 25.1	783 29.3
	さわらのポテト衣フライ				さわら				こめこ じゃがいも	あげあぶら		
	野菜のスープ煮				とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら		
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう とうもろこし		フレンチドレッシング		
	牛乳			○		牛乳		えだまめ				
25 日 (金)	ツナ そばろ井								こめ むぎ		634 25.2	754 29.1
	麦ごはん ツナそばろ				まぐろ			たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		
	ベーコンの野菜炒め				ベーコン		ピーマン にんじん	しょうが れんこん		あぶら		
	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						
28 日 (月)	ごはん								こめ		622 26.6	739 31.0
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう てんぷん			
	野菜のごま油炒め				ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ		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 ねぎ たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳		ごぼう				
29 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ		564 20.3	782 29.9
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン			
	ミートボール				とりにく だいずたんばく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	ラード あぶら		
	キャベツときのこのソテー						にんじん ピーマン	しょうが キャベツ しめじ もやし		あぶら		
	ジュリアンスープ				ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ		あぶら		
30 日 (水)	ごはん								こめ むぎ		601 23.6	696 27.1
	麦ごはん 地場産プラスワン給食											
	ビビンバ				きゅうにく			しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま		
	牛肉炒め							ほうれんそう にんじん	さとう	ごまあぶら ごま		
	ナムル							もやし				
30 日 (水)	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		601 23.6	696 27.1
	県産きなこプリン				とうにゅう きなこ				さとう みずあめ	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 618 kcal たんばく質 24.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.1 g (小)
エネルギー 745 kcal たんばく質 29.2 g 脂質 22.7 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 2.6 g (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。 ■物質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。