

# きゅうしょくだより

みんな大好き福井市学校給食

Facebookページ



令和4年8・9月  
福井市越廼小学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

朝から元気に1日を始められるように『早寝・早起き・朝ごはん』を守って、規則正しい生活を送りましょう。

## 夏休みの生活をふりかえってみよう



できたことには○、できなかったことには×を口の中に入れてみましょう。

<p>はやね はやお 早寝・早起きをした</p>	<p>まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>す きら た 好き嫌いせずに食べた</p>
<p>いえ てつだ 家でお手伝いをした</p>	<p>りょう おやつは量と じかん き た 時間を決めて食べた</p>	<p>せっきよくてき 積極的に からだうご 体を動かすようにした</p>

×だったところは  
○になるように  
これからの生活を  
見直してみよう！



## 規則正しい食生活をしよう

規則正しい食生活を心がけることで、生活リズムが整い、毎日を健康に過ごすことができます。

### ★1日3回の食事をしましょう。



夏休み中は、毎日朝ごはんを欠かさず食べていましたか？朝ごはらは、1日を元気にスタートするためにも大切です。よくかんで食べることで、頭や体が目覚めます。

### ★食事の時間を決めましょう。



毎日の食事の時間をだいたい一定にすることで、寝る時間や起きる時間などの生活リズムも整ってきます。夜遅くに食べると胃の中の食べ物が消化しきれないため、次の日の朝に食欲が出ないかもしれません。寝る3時間前には食事をすませられるといいですね。

### ★バランスの良い食事をしましょう。



好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養が不足してしまいます。赤・緑・黄の食品を組み合わせて、バランスよく食べましょう。好き嫌いせずに、いろいろな食品に挑戦してみましょう。

### ★おやつについて考えましょう。



「おやつ＝お菓子」ではありません。甘いものばかりでなく、おにぎりや果物など、おやつの内容を考えてみましょう。また、食べすぎないように、1回に食べる量を決めましょう。

## 家族と一緒に食べよう

家族と一緒に食べることで、一人で食べるよりも良いことがたくさんあります。



- ① 家族とのコミュニケーションが増える。
- ② 楽しく食べることができる。
- ③ 食事のマナーを学ぶことができる。

\* 食事の準備も家族みんなでしましょう \*

家族で同じものを食べ、食事の感想を伝え合うことで、楽しく食事をすることができます。また、お互いの姿を見て、姿勢やはしの持ち方などマナーを見直すきっかけにもなります。

# れいわ4ねん 8・9がつこんだてよていひょう

越廼小学校

ひょうび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしをとのえるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーのものをなるしよくひん (き)	
8月29日(月)	あぶらあげのそぼろどん ①おぎごはん ②そぼろどんのぐ ③いろどりやさいのすましじる ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが えだまめ ②③たまねぎ ③にんじん まいたけ みつば ④ミニトマト	①ごはん おぎ ②ごまあぶら さとう ③ふ でんぶん	624 24.4
30日(火)	①ごはん ②じゃがいものカレーに ③ウインナーいりやさいいため (●ウインナー) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③キャベツ ピーマン	①ごはん ②③あぶら ●みずあめ でんぶん ●②さとう ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】	625 24.1
31日(水)	①ごはん ②れんこんとなつやさいのさっぱりいため ③みそしる ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あぶらあげ みそ ④こんぶ かんてん【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②れんこん たまねぎ あかピーマン きピーマン えだまめ ③だいこん はくさい にんじん こまつな	①ごはん ②あぶら ③さつまいも ②④さとう ④みずあめ ごま	624 25.4
9月1日(木)	①コッペパン ②とりにくのケチャップに ③チャプチェ ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ぶたにく ④わかめ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ たけのこ ④④たまねぎ にんじん ④はくさい ねぎ	①パン【乳 大豆】 ②でんぶん ③オイスターソース【小麦 大豆】 はるさめ ごまあぶら あぶら ②③さとう	588 29.3
2日(金) 鉄たっぶり給食の日	①ごはん ②いわしのうめ ③ぶたにくとやさいのごもくに ④もやしとコーンのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ③だいたいぶたにく こおりとうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③にんじん こんにやく たまねぎ いんげん ④こまつな もやし とうもろこし	①ごはん ②じゃがいも ③④あぶら ②③さとう ②こめてでんぶん	638 28.5
5日(月)	①ごはん ②チンジャオロースー ③みそしる ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン しょうが にんにく ③たまねぎ なす ねぎ ②③にんじん ④トマト	①ごはん ②あぶら でんぶん オイスターソース【小麦 大豆】 ③じゃがいも	594 26.0
6日(火)	①おぎごはん ②ポークシチュー ③きゅうりときりぼしだいこんのサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しめじ パセリ セロリ にんにく トマト(かん) ②③にんじん ③きゅうり きりぼしだいこん	①ごはん おぎ ②あぶら ハヤシルウ【小麦】 でんぶん ●げんえんわふうドレッシング	662 24.6
7日(水)	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③じゃがいもとツナののもの(●ツナ) ④こまつなのにびたし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく【大豆】 ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④はくさい こまつな ②③たまねぎ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ でんぶん ②③さとう ●こめあぶら ③じゃがいも	657 23.6
8日(木)	①コッペパン ②さわらのフライ ③ソース ④ミネストローネスープ ⑤パインアップル ⑥ぎゅうにゅう	②さわら ④とりにく うちまめ ⑥ぎゅうにゅう	④トマト(かん) たまねぎ にんじん えちぜんみずな にんにく ⑤パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②パンこ こむぎこ でんぶん ②④あぶら ④おおむぎ じゃがいも	632 26.3
9日(金) 歯(は)っぴー給食の日	①ごはん ②しゅうまい ③マーボーどうふ ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ③とうふ ②③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ しょうが ③にんじん ねぎ にんにく ④もやし なら	①ごはん ②パンこ こむぎこ こなあめ みずあめ ぶたあぶら ②③さとう でんぶん ③④あぶら	658 25.5

\* は、そのほかのたべものです。 \*【 】はアレルギーです。  
\*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。  
\*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

◎今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。 ※都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
えちぜんみずな	福井市	なす	福井県	にんじん	北海道	はくさい	長野県
ほうれんそう	福井市	さつまいも	福井県	にんにく	青森県	セロリ	長野県
きゅうり	福井市	まいたけ	福井県	えりんぎ	新潟県	もやし	岐阜県
ねぎ	福井県	じゃがいも	北海道	キャベツ	長野県	トマト	岐阜県
かぼちゃ	福井県	大根	北海道	パセリ	長野県	ミニトマト	愛知県
		たまねぎ	北海道	しめじ	長野県	みつば	愛知県
							切干しだいこん 宮崎県
							パプリカ 韓国

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

1日(木) 5日(月)	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水
6日(火)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 脂 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 ブルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
29日(木)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油 脂 砂糖類 しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でんぶん 増粘剤(キサンタンガム) 水

ひ よび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (き)	
12日 (月)	①ごはん ②あつやきたまご ③じゃがいものしおこうじに ④あおなとキャベツのごまあぶらいため ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ しょうが いんげん ④こまつな キャベツ ③④にんじん	①ごはん ②でんぷん ③④あぶら さとう ③じゃがいも しおこうじ ④ごまあぶら	660 27.2
13日 (火)	①ごはん ②ひじきとツナのつくだに(●ツナ) ③はっばうさい ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ひじき ●まぐろ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが ④ミニトマト	①ごはん ②さとう ごま ●こめあぶら ③あぶら ごまあぶら でんぷん	616 25.0
14日 (水)	①ごはん ②やしししゃも ③こんぶのいために ④むぎとろめんじる(●むぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく あぶらあげ こんぶ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく いんげん ③④にんじん ④たまねぎ こまつな ほしいたけ	①ごはん ③あぶら さとう ●こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	584 25.4
15日 (木)	ドライカレーサンド 〔 ①コッペパン ②なすいりドライカレー 〕 ③ジュリアンスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②なす ②③にんじん たまねぎ ③だいこん はくさい パセリ ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②こむぎこ あぶら	600 23.7
16日 (金)	ピビンバ 〔 ①むぎごはん ②にくいため ③ナムル 〕 ④あげいりちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし ほうれんそう ②③しょうが にんにく ④はくさい たまねぎ なら ③④にんじん	①ごはん むぎ ②③ごま さとう ごまあぶら ②あぶら	593 24.3
19日 (月)	けいろうのひ				
20日 (火)	ねぎしおぶたどん 〔 ①むぎごはん ②ぶたどんのぐ 〕 ③とうふ ④あかだし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とうふ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう ④はくさい だいこん にんじん こまつな	①ごはん むぎ ②ごまあぶら ごま でんぷん	612 27.4
21日 (水)	①ごはん ②にくじゃが ③おひたし ④かりかりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん こんにやく ③こまつな きりぼしだいこん ②③にんじん	①ごはん ②じゃがいも あぶら さとう ④ごまあぶら	611 25.1
22日 (木) 	①コッペパン ②まだいのフライ ③やさいのミニソテー ④かきたまスープ ⑤ぎゅうにゅう	②まだい ③ベーコン ④とりにく たまご ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ エリンギ ピーマン ④ほうれんそう たまねぎ にんじん	①パン【乳 大豆】 ②パンこ でんぷん ②③あぶら	606 27.1
23日 (金)	しゅうぶんのひ				
26日 (月)	なつやさいのカレーライス 〔 ①むぎごはん ②なつやさいカレー 〕 ③キャベツのソテー ④ふくしんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ たまねぎ トマト(かん) えだまめ にんにく ②③にんじん ③キャベツ ピーマン ④だいこん きゅうり れんこん しそのは ②④しょうが なす	①ごはん むぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ④さとう【小麦 大豆】	657 21.3
27日 (火)	①ごはん ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリアリこんにやくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ ほしいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく ②ごぼう ④とうもろこし	①ごはん ③ごまあぶら でんぷん ②③さとう あぶら	668 27.8
28日 (水)	①ごはん ②さばのてりやき ③きりぼしだいこんとこまつなのごまいりに ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④とうふ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③きりぼしだいこん こまつな ④はくさい ねぎ ③④にんじん	①ごはん ②みずあめ ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④じゃがいも	606 23.1
29日 (木)	①コッペパン ②ハンバーグのおろしソースかけ(▲ハンバーグ) ③れんこんサラダ(●ばいせんごまドレッシング) ④トマトいりやさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	▲ぶたにく ④▲とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん ④▲たまねぎ ③れんこん キャベツ とうもろこし ④はくさい にんじん パセリ トマト(かん)	①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぷん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	600 26.8
30日 (金)	①ごはん ②こおりとうふとひよこまめのコロコロあげ ③やさいソテー ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく こおりとうふ ひよこまめ みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな もやし ④たまねぎ ねぎ ③④にんじん	①ごはん ②でんぷん さとう ②③あぶら ④ふ	641 24.8

\* 〃は、そのほかのたべものです。

\*【 】はアレルギーです。

\*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

\*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		625 kcal	25.7g	18.1g	86.6g

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(ハナエチゼン) 麦 大豆 打ち豆 とうふ 真鯛のフライです。

