

きゅうしよくだより

令和4年10月

越廼小学校

少しずつ秋らしい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋といわれるように秋は何をするにもチャレンジしやすい季節です。また、実りの秋といわれるようにおいしい食べ物がたくさん収穫されます。旬の食べ物を食べて、充実した秋を過ごしましょう。

食物せんいを上手にとろう

食物せんいは、人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、体によいさまざまなはたらきがあります。

食物せんいのはたらき

- 病気を予防する ... 血管の病気や、生活習慣病を予防します。
- 肥満を予防する ... おなかいっぱいと感じさせて太りすぎないようにします。
- 便秘解消に役立つ ... おなかの中をきれいにそうじしてうんちとして外に出します。



かみごたえがいっぱいの食物せんい

食物せんいはかみごたえがある食品に多く含まれています。よくかむことで食べづぎを防いだり、味がよくわかりおいしく食べられる効果があります。

食物せんいの多い食べ物

<p>まめ類</p>	<p>野菜</p>	<p>きのこ類</p>	<p>いも類</p>	<p>かいそう類</p>	<p>くだもの</p>
------------	-----------	-------------	------------	--------------	-------------

おいしいふくい食べきり運動

「おいしいふくい食べきり運動」とは、ふくいの食材を使って、おいしい料理を作り、食べ物に感謝し、おいしく食べきろうという運動です。日本では、まだ食べられるのに捨てられている食べ物が、1年間に621万トンもあります。その半分の282万トンは家庭から出ています。家庭から捨てられる食べ物の量は、1人当たり1年間で茶わん164杯分のごはんと同じ量です。食べられる物がゴミになるのはもったいないですね。1人ひとりが、学校、おうちで食べ物に感謝し食べきることによって、捨てられてしまう食べ物を減らすことができます。

<p>自分がおいしく食べきれる量を みつけて、バランス良く食べましょう</p>	<p>家族や仲間と一緒に食べましょう</p>	<p>食べ物に感謝して のこ残さずに 食べましょう</p>
---	------------------------	---------------------------------------

姉妹都市給食

(姉妹都市 アメリカ ニューブランズウィック市)

昭和57年(1982年)に福井市とニューブランズウィック市は姉妹都市となりました。今から約150年前に福井藩初の海外留学生として日下部太郎が渡米し、ニューブランズウィック市の大学で学んで以来交流が続いています。

はさんでたべましょう

「コーンチャウダー」の「チャウダー」は、アメリカで親しまれている具だくさんのスープのことです。入れる材料によって名前が変わります。アサリが入った「クラムチャウダー」が有名です。給食では、とうもろこしを入れた「コーンチャウダー」にしました。

Facebook
「みんな大好き
福井市学校給食」

ひ (ようび)	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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
3日 (月)	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③くきわかめのきんぴら ④なめこじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③くきわかめ さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく しょうが にんにく ③れんこん ④にんじん ④はくさい なめこ だいこん ねぎ	①ごはん ②③さとう ③あぶら ごまあぶら ごま	626 24.9
4日 (火) 	①むぎごはん ②じゃがいもときりぼしだいこんのもの ③こまつなとよしのいためもの ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あつあげ ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②きりぼしだいこん にんじん いんげん ③こまつな もやし	①ごはん むぎ ②じゃがいも ②③あぶら ②④さとう ④みずあめ	649 29.8
5日 (水)	①ごはん ②やさいボールのふくめに (●やさいボール) ③ベーコンとキャベツのおこうじいため ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ベーコン ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ●③④にんじん ③キャベツ たまねぎ ④だいこん <u>こんにやく</u> ほししいたけ ねぎ	①ごはん ●②さとう ●③あぶら ●④でんぶん ③しおこうじ ④さといも	601 22.6
6日 (木)	①きなこあげパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③ジュリアンスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②ぶたにく みそ ④ぎゅうにゅう	②りんご ②③たまねぎ ③だいこん にんじん はくさい パセリ	①パン【乳 大豆】 さとう ①②あぶら ②でんぶん	606 27.1
7日 (金)	①ごはん ②いわしのかつおに ③とうふのごもくに ④やさいサラダ ⑤わふうたまねぎドレッシング ⑥ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③ぶたにく とうふ ⑥ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③たまねぎ もやし たけのこ しょうが ほししいたけ ねぎ ③④にんじん ④キャベツ きゅうり	①ごはん ②③さとう でんぶん ③あぶら ごまあぶら ⑤わふうたまねぎ ドレッシング 【小麦 大豆】	658 30.8
10日 (月)	スポーツのひ				
11日 (火) 	れんこんいりとりそぼろどん 〔①むぎごはん ②そぼろどんのぐ〕 ③ほうれんそうときりぼしだいこんの わふうサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ【大豆 小麦】 わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが れんこん ③ほうれんそう きりぼしだいこん とうもろこし ④たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら さとう でんぶん ④ふ ●げんえんわふう ドレッシング	633 24.7
12日 (水)	①ごはん ②さばのちゅうかに ③こまつなのびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ③こまつな ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②さとう ごまあぶら ④じゃがいも	631 25.6
13日 (木) 	①コッペパン ②あきのカレーシチュー ③ツナとやさいのソテー (●ツナ) ④にぼしのごまからめ ⑤えらぶデザート ★ぶどうゼリー ◆とうにゅうプリン ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ●まぐろ ④にぼし ◆とうにゅう【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ しめじ しょうが にんにく ②③にんじん ③キャベツ ★ぶどうかじゅう	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも さつまいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ●こめあぶら ④ごま ④★◆さとう ★◆みずあめ	★688 ★27.0 ◆711 ◆27.0
14日(金) ~18日(火)	あきやすみ				

* _____ は、そのほかのたべものです。

* 【 _____ 】 はアレルギーです。

* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

* 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。

* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎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	食品名	産地
ほうれんそう	福井市	まいたけ	福井県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県	チンゲンサイ	静岡県
キャベツ	福井県	さつまいも	福井県	ごぼう	青森県	りんご	長野県	しょうが	高知県
だいこん	福井県	さといも	福井県	にんにく	青森県	なめこ	岐阜県	ピーマン	高知県
にんじん	福井県	越のルビー	福井県	はくさい	茨城県	もやし	岐阜県	きゅうり	高知県
ねぎ	福井県	じゃがいも	北海道	えのきたけ	長野県	パセリ	愛知県	切干しだいこん	宮崎県

◎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 ふくいサーモンフライ
ブルーベリークリーム大福(ブルーベリー)

です。



越廼小学校

ひ (ようび)	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 もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
19日 (水)	ソフトめんミートソースかけ 〔①ソフトめん ②ミートソース〕 ③こまつなとキャベツのソテー ④だいがくいも ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレー ②③にんじん ③こまつな キャベツ	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦】 ②③④あぶら ④さつまいも みずあめ さとう ごま	723 25.0
20日 (木) 姉妹都市 給食 (アメリカ)	ホットドック 〔①コッペパン ②ウインナー〕 ③ゆでキャベツ ④ケチャップ ⑤コーンチャウダー ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤とりにく ⑤⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ ⑤にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	①パン【乳 大豆】 ②でんぷん さとう ⑤じゃがいも あぶら クリームポターージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚】	662 26.8
21日 (金) ふるさと 給食の日	①むぎごはん ②ふくいサーモンのフライ ③にます ④ほうさくじる ⑤ぎゅうにゅう	②にじます ③うちまめ あぶらあげ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん ③④にんじん ④はくさい まいたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②パンこ でんぷん あぶら ③ごまあぶら さとう ④さといも	729 27.7
24日 (月)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③すぶた ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ とうふ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③にんじん たけのこ ピーマン しょうが ④みかん(かん) パイナップル(かん) ナタデココ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ ②③さとう でんぷん ③じゃがいも あぶら	739 23.1
25日 (火)	①むぎごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③おひたし ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ③ほうれんそう もやし	①ごはん むぎ ②じゃがいも ふ あぶら さとう	615 24.1
26日 (水) 福井産給食	①ごはん ②だいずのいそに ③ぶたじる ④こしのルビー ⑤ブルーベリークリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	②だいず とりにく ひじき ③ぶたにく みそ ⑤かんでん【乳 大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	②こんにゃく いんげん ②③にんじん ③だいこん はくさい ねぎ しょうが ④トマト(こしのルビー) ⑤ブルーベリー	①ごはん ②⑤さとう ③さつまいも ⑤ホイップクリーム もちこ	667 24.0
27日 (木)	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③ちゅうかスープ ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②③にんじん ③チンゲンサイ たまねぎ もやし ④りんご	①パン【乳 大豆】 ②あぶら ●やきそばめん【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】 ③ごまあぶら	566 24.5
28日 (金)	①ごはん ②やきししゃも ③ごぼうのとりにみそいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③とりにく あつあげ みそ ④たまご ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう しょうが ③④にんじん ④たまねぎ しめじ ほうれんそう	①ごはん ③あぶら さとう ④でんぷん	627 28.0
31日 (月)	①きのこごはん ②つくね ③はくさいのにびたし ④やさいのみそじる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②とりにく【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	①えのきたけ しめじ ①④にんじん ②④たまねぎ ③こまつな はくさい ④だいこん ねぎ	①ごはん むぎ ①②さとう ②パンこ でんぷん ④ふ	572 22.2

*_____は、そのほかのたべものです。 *【 】はアレルゲンです。 *給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。
*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。 *ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

7日(金)	食和風たまねぎドレッシング	醸造酢 しょうゆ 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) 大豆油 乾燥たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) かつお節エキス 香味食用油 香辛料抽出物 水
11日(火)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン 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 きのこエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム) 水
20日(木)	クリームポターージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー(たまねぎ、かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料

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
	650kcal	25.8g	18.4g	91.4g	2.5g