

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12月
越廼小学校

あと1か月で今年も終わります。寒さも厳しくなり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。生活リズムを整えるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

貧血とは・・・

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少ない状態のことです。ヘモグロビンは酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄が足りないと酸素不足になってしまいます。成長期の貧血は、身体の発育の遅れや集中力の低下などにも影響があるので、注意が必要です。



貧血にみられる症状

顔色が悪い



疲れやすい



頭痛



めまい・立ちくらみ



どうき・息切れ



手足の冷え



爪の色が白っぽい



貧血を防ぐには・・・

- ★ 朝・昼・夕の3度の食事を食べましょう
- ★ 好き嫌いせず、いろいろなものを食べましょう
- ★ 鉄の多い食べ物を食べましょう



毎月1日ごろの「鉄たっぷり給食」には、鉄が多い食べ物を取り入れています。

【鉄の多い食べ物】



レバー



牛肉



大豆・大豆製品



こまつな



きりぼ切干しだいこん



たまご



煮干し

あさり



いわし

ホストタウン交流給食～スロベニア～ 1日(木)

スロベニアは、日本の四国ほどの大きさです。自然がとても豊かで、「ヨーロッパの緑の宝石」とも言われています。



スロベニアでは、サラダにかぼちゃの種からとれる油やぶどうから作られる酢をかけて食べます。給食では、酢やしょうゆなどで作ったシンプルなドレッシングで味つけします。



ひき肉を細長い形にして焼いた料理です。給食では、トマトソースで煮込みます。

今年の冬至は「12月22日」

「冬至」とは、一年の中で昼が短く、夜が一番長い日のことです。かぼちゃには、風邪予防に効く「カロテン」が多く含まれています。そのため「冬至に食べると風邪をひかない」と言われています。福井県では、かぼちゃと小豆を煮た「冬至なんきん」を食べる習慣があります。



また、ゆず湯に入る風習もあります。ゆずには、血の巡りをよくする働きがあるため、ゆず湯に入ると体が温まります。



れいわ4ねん 12がつこんだててよていひょう

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) たんぱくしつ (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 とどのえ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)	
1日 (木) ホストタウン 交流給食 (スロベニア)	①コッペパン ②チェバプチチ(●ハンバーグ) ③スロベニアふうサラダ ④ユーハ ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく【大豆】 ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ●④たまねぎ ③キャベツ きゅうり とうもろこし ④にんじん パセリ	①パン【乳 大豆】 ②●さとう ●ぶたあぶら パンこ でんぷん ③あぶら ④スパゲッティ	611 24.5
2日 (金) 鉄たっぷり 給食の日	①ごはん ②いわしのかつおに ③きりばしだいこんとこまつなのごまいりに ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし 【小麦 大豆】 ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④たまご とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きりばしだいこん こまつな ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②さとう ②④でんぷん ③ごま ごまあぶら	620 28.1
5日 (月)	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かいそうサラダ(●あおじそドレッシング) ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③だいこん ④みかん	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦】 あぶら ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	638 23.6
6日 (火)	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③とりにくとじゃがいものものに ④にびたし ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③とりにく さつまあげ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん いんげん ④こまつな はくさい	①ごはん ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③じゃがいも さとう	649 27.9
7日 (水)	①ごはん ②だいこんとさといものうまに ③もやしとにらのいためもの ④きゅうりづけ 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こんにやく だいこん にんじん いんげん しょうが ③もやし いら ④きゅうり なす	①ごはん ②さといも さとう ②③あぶら ④ごま【小麦 大豆】	568 20.6
8日 (木) 歯(は) ッピー 給食の日	①コッペパン ②ふゆのかおりシチュー ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④にぼしのごまからめ ⑤ミルメーク ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ②⑥ぎゅうにゅう ●まぐろ ④にぼし	②はくさい かぶ にんじん たまねぎ ほうれんそう ③キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②③あぶら ●こめあぶら ②クリームポタージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚】 ④ごま ④⑤さとう	641 30.8
9日 (金)	①ごはん ②かますミンチフライ ③ソース ④かんぴょうのいために ⑤みそしる ⑥ぎゅうにゅう	②かます ④ぶたにく ⑤とうふ、みそ ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ④かんぴょう たけのこ いんげん ④⑤にんじん ⑤えのきたけ はくさい ねぎ	①ごはん ②パンこ でんぷん ぶたあぶら ②④さとう あぶら ⑤じゃがいも	649 25.5

* は、そのほかのたべものです。 *油揚げは、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。 *【 】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。 *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。

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
越前水菜	福井市	ねぎ	福井県	さといも	福井県	パセリ	愛知県	しょうが	高知県
えのきたけ	福井市	はくさい	福井県	じゃがいも	北海道	セロリ	長野県	にら	高知県
こまつな	福井市	まいたけ	福井県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県	きゅうり	高知県
だいこん	福井県	かぼちゃ	福井県	にんにく	青森県	もやし	岐阜県	切干しだいこん	宮崎県
にんじん	福井県	こかぶ	福井県	キャベツ	愛知県	チンゲンサイ	静岡県	りんご	青森県
								みかん	静岡県

※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。

◎ドレッシング、調味料等の成分

5日 (月)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物
6日(火)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
8日 (木)	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油脂 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【大豆】 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
22日 (木)	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 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 きのかエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
	いちごジャム	いちご 糖類(砂糖、麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 豆腐 納豆 かますミンチフライ ふくいサーモンのフライ
完熟梅ゼリー です。



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) たんぱくし (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 とどのえ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)	
12日 (月)	①おぎごはん ②ミニごぼうてんのあまからに (●ミニごぼうてん) ③キャベツのポンずいため ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ③キャベツ ③④にんじん ④こまつな えのきたけ	①ごはん むぎ ●でんぷん ●②さとう ●③あぶら	577 23.4
13日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③マーボーとうふ ④あおなのおかかいため ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ【小麦 大豆】 ②③とうふ ③ぶたにく みそ ④かつおぶし ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③ねぎ しょうが にんにく ③④にんじん ④こまつな キャベツ	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あぶら ④ごまあぶら	683 26.7
14日 (水) ドリーム ランチ	①カレーピラフ ②とりにくのてりやき ③もやしのソテー ④ジュリアンスープ ⑤いちごのミニロールケーキ ⑥ぎゅうにゅう	①ベーコン ②とりにく【小麦 大豆】 ⑤とうにゅう おから かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①④たまねぎ にんじん ③もやし とうもろこし ④だいこん はくさい パセリ ⑤いちごソース	①ごはん むぎ ①③⑤あぶら ⑤さとう こめこ タビオカこ みずあめ ココナッツミルク	634 20.8
15日 (木)	①コッペパン ②とりにくのケチャップに ③ようふうスープ ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②しめじ ③はくさい セロリ にんじん ④りんご	①パン【乳 大豆】 ②さとう でんぷん ③じゃがいも	555 25.1
16日 (金)	①ごはん ②にさば ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく ひじき ④あぶらあげ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③いんげん <u>こんにやく</u> ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②③さとう ③あぶら	665 28.5
19日 (月)	カレーライス (①おぎごはん ②カレーシチュー) ③こまつなともやしのいためもの ④ふくじんづけ 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たまねぎ にんじん にんにく ②④しょうが ③こまつな もやし ④だいこん きゅうり れんこん しそのは 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 20.0
20日 (火)	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③チンゲンサイのいためもの ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぎゅうにく こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ <u>こんにやく</u> ねぎ はくさい ②③にんじん ③キャベツ チンゲンサイ ④みかん	①ごはん ②③あぶら ②さとう	601 21.5
21日 (水) 福井産給食 冬至給食	①ごはん ②ふくいサーモンのフライ ③とうじなんきん ④ふくいっぱいのみそしる ⑤かんじゆくうめゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②にじます ③あずき ④とうふ みそ ⑥ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④だいこん にんじん まいたけ ねぎ ⑤うめピューレー	①ごはん ②パンこ でんぷん あぶら ③⑤さとう ④さといも	762 28.9
22日 (木)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③だいこんとみずなのサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④いりにぼし ⑤いちごジャム ⑥ぎゅうにゅう	②しろいんげんまめ ぶたにく ④にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ セロリ ②③にんじん ③だいこん えちぜんみずな ⑤いちご レモンかじゅう	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも あぶら ②⑤さとう ●げんえんわふうドレッシング	638 27.1
23日 (金)	ツナそぼろどん (①ごはん ②ツナのいりに(●ツナ)) ③キャベツとエリンギのいためもの ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ③ベーコン ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②④たまねぎ ③キャベツ エリンギ ③④にんじん ④えのきたけ ねぎ	①ごはん ②③あぶら ②さとう ●こめあぶら ④ふ	606 22.7

* は、そのほかのたべものです。

*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。

*油揚げは、菜種油を使用しています。

*【 】はアレルギーです。

*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
	633kcal	25.0g	18.1g	89.3g	2.4g