

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5年1月

越廼小学校

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、体調をくずしていませんか。冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行しやすくなります。栄養バランスのよい食事や寒さに負けない体づくりをしましょう。

寒さに負けない体づくりをしよう

元気に過ごすために、日頃から「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分なすいみん」で体調をととのえましょう。

○食事
朝・昼・夕、1日3食
バランスのよい食事を
心がけましょう。

○運動
寒さに負けず体を
動かし、体力をつけ
ましょう。

○すいみん
夜遅くまで起きて
いないで、早めにねる
ようにしましょう。

↓ ◎かぜ予防に効果的な3つの栄養素を組み合わせることで食事をしましょう。

たんぱくしつ
体を温めて体温を保つ働きがあります。

ビタミンA
鼻やのどの粘膜を強くして病気に
負けない力を高める働きがあります。

ビタミンC
寒さや病気に負けない力を高める
働きがあります。

+ 手洗いも忘れずに!

冬は水が冷たくなり、手を洗うことがいやになりますね。でも、せっけんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るために、とても大切です。

右のイラストを見て、手洗いの順序を確認しましょう。
指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しが多いところなので、特に気をつけて洗うようにしましょう。



冬ランチ(選ぶ給食)

19日(木)



ふるさと福井の食材をたくさん使用しています。豊かな自然や食材に関わる人々に感謝して、味わっていただきましょう。

<献立> コッペパン 選ぶ主菜 (①または②) こまつなとキャベツのソテー カーボロネロのビーンズシチュー
羽二重餅 牛乳

主菜①「さばのマリアナソースかけ」



… 福井県の港で水揚げされたさばです。さばは、血や肉をつくるたんぱく質や血液をさらさらにするEPA、頭の働きをよくするDHAが多く含まれています。福井県では浜焼きさば、なれさば、へしこ等に加工作され特産品になっています。

主菜②「さといもコロッケ」



… 福井県産のさといもを使っています。大野市産のさといもは、特においしいことで有名です。昼と夜の温度差が大きい山間地区の環境がおいしさを生みだしているようです。

副菜「カーボロネロのビーンズシチュー」

… 福井市産「カーボロネロ(黒キャベツ)」「きやろふく(にんじん)」などを使っています。

デザート「羽二重餅」

… 福井を代表するお菓子です。福井名産の絹織物「羽二重」の感触を表した餅菓子です。



れいわ5ねん 1がつこんだてよていひょう

越廼小学校

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 もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを とと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)	
10日 (火) <small>正月・鏡開きに ちなんだ 給食</small>	①なめし ②あつやきたまご ③こうはくなます ④もちいりすましじる(●もち) ⑤ぎゅうにゅう	①かつおぶし ②たまご【小麦】 ⑤ぎゅうにゅう	①だいこんば きょうな ひろしな ③だいこん ③④にんじん ④はくさい かぶ ねぎ ●こんにやくこ	①ごはん むぎ ②だいずあぶら あぶら ②●でんぷん ①②③さとう ③ごま ●もちごめ	635 21.2
11日 (水)	ソフトめんちゅうかソースかけ 【①ソフトめん ②ちゅうかソース】 ③ブロッコリーサラダ ④ばいせんごまドレッシング ⑤いりにぼし ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ ③キャベツ ブロッコリー ②③にんじん	①ソフトめん ②ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ④ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	569 29.1
12日 (木)	①コッペパン ②だいずとじゃがいものミートソースに ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ トマトピューレー ③キャベツ エリンギ ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら ●こめあぶら	672 25.7
13日 (金)	①ごはん ②いわしのかつおに ③はくさいのにびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③はくさい ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん ④さといも	603 26.2
16日 (月)	とりそぼろどん 【①むぎごはん ②とりそぼろ】 ③すましじる ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②③たまねぎ ③はくさい にんじん えのきたけ みつば ④りんご	①ごはん むぎ ②あぶら さとう でんぷん	601 22.9
17日 (火)	①ごはん ②やきししゃも ③だいこんとさといものうまに ④こんぶのつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく ④こんぶ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん にんじん いんげん しょうが こんにやく	①ごはん ③さといも あぶら ③④さとう ④みずあめ	579 24.4
18日 (水)	①ごはん ②だいずのいそに ③みそしる ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ひじき ぶたにく こおりとうふ ③みそ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②いんげん ③かぶ ねぎ えのきたけ ④みかん	①ごはん ②さとう あぶら ③さつまいも	611 22.7
19日 (木) ① <small>福井産給食 ふるさと給食の日 福井市・キューピー 連携地産地消推進事業献立</small>	①コッペパン ②さばのマリアナソースかけ ③こまつなとキャベツのソテー ④カーボロネロのビーンズシチュー ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう	②さば ④とりにく チーズ しろいんげんまめ ④⑥ぎゅうにゅう	③こまつな キャベツ にんじん ④カーボロネロ(くろキャベツ) きゃろふく(にんじん) たまねぎ しめじ	①パン【乳 大豆】 ②③④あぶら ②でんぷん ④じゃがいも こめこ ②⑤さとう ⑤もちごめ みずあめ【大豆】	692 30.7
② <small>冬ランチ (選ぶ給食)</small>	①コッペパン ②さといもコロケ ③こまつなとキャベツのソテー ④カーボロネロのビーンズシチュー ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう	②④とりにく ④チーズ しろいんげんまめ ④⑥ぎゅうにゅう	②ねぎ ②④たまねぎ ③こまつな キャベツ にんじん ④カーボロネロ(くろキャベツ) きゃろふく(にんじん) しめじ	①パン【乳 大豆】 ②さといも こむぎこ パンこ ④じゃがいも こめこ ②⑤さとう ②③④あぶら ⑤もちごめ みずあめ【大豆】	662 25.5
20日 (金)	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③とうふのごもくに ④はくさいのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【小麦 大豆】 ③とうふ ②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③もやし ほしいたけ ねぎ しょうが ④はくさい ③④にんじん	①ごはん ②パンこ ぶたあぶら ②③④さとう ②③でんぷん ③あぶら ④ごまあぶら	642 25.6

*___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。
*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 *給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。 *油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎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
ほうれんそう	福井市	さつまいも	福井県	じゃがいも	北海道	もやし	岐阜県	にら	高知県
ブロッコリー	福井市	だいこん	福井県	たまねぎ	北海道	れんこん	石川県	はくさい	福岡県
越前水菜	福井市	にんじん	福井県	ごぼう	青森県	チンゲンサイ	静岡県	切干しだいこん	宮崎県
カーボロネロ (黒キャベツ)	福井市	ねぎ	福井県	にんにく	青森県	パセリ	静岡県	りんご	青森県
きゃろふく (にんじん)	福井市	まいたけ	福井県	えのきたけ	長野県	キャベツ	愛知県	みかん	静岡県
		かぶ	福井県	エリンギ	長野県	みつば	愛知県		
		さといも	福井県	しめじ	長野県	しょうが	高知県		

※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。

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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを 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)	
23日 (月)	①むぎごはん ②やさいボールのふくめに(●やさいボール) ③にくじゃが ④チンゲンサイとキャベツのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②ごぼう ●③にんじん ③たまねぎ いんげん こんにやく ④キャベツ チンゲンサイ	①ごはん むぎ ●でんぷん ●②③さとう ●③④あぶら ③じゃがいも	662 25.6
24日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③あげとやさいのちゅうかに ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ とうふ【小麦 大豆】 ③あつあげ 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 はくさい しょうが ④もやし にら	①ごはん ③④あぶら ②パンこ こむぎこ ぶたあぶら ②③さとう でんぷん ③ごまあぶら	638 23.1
25日 (水)	①ごはん ②あかがれいのフライ ③にびたし ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②かれい ③あぶらあげ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④たまねぎ にんじん えちぜんみずな	①ごはん ②パンこ でんぷん あぶら ④ふ	577 23.5
26日 (木)	①こがたコッペパン ②カレーうどん ③ウインナーいりやさいソテー (●ウインナー) ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②●とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ③しめじ キャベツ チンゲンサイ ④パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②カレールウ【小麦 りんご】 うどん ●みずあめ さとう でんぷん ②③あぶら	547 21.4
27日 (金)	①ごはん ②さわらのしおやき ③ごもくきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん ごぼう こんにやく ④だいこん はくさい ねぎ ③④にんじん	①ごはん ③あぶら さとう ごま ④じゃがいも	592 24.0
30日 (月)	ハヤシライス 〔 ①ごはん ②ハヤシシチュー 〕 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かみかみじゃここんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しめじ パセリ にんにく トマト(かん) ②③にんじん ③ほうれんそう きりぼしだいこん	①ごはん ②ハヤシルウ【小麦】 あぶら ●げんえんわふうドレッシング ④さとう ごま	641 22.1
31日 (火)	①ごはん ②ぶたにくとキャベツのいためもの ③おでん(●がんとどき) ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ちくわ【小麦 大豆】 ●とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②③●にんじん ③だいこん <u>こんにやく</u> ④きゅうり なす 【小麦 大豆】	①ごはん ②●あぶら ●でんぷん ③じゃがいも ④ごま	594 24.6

*___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。
*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 *給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。 *油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎ドレッシング、調味料等の成分

13日 (金)	1食焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) 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 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム)
30日 (月)	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 きこのエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 大豆 豆腐 さば かれい さといも コロッケ
きゅうり漬け 羽二重餅 です。



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
	617kcal	24.9g	16.6g	89.2g	2.4g