

[令和8年6月 献立予定表]

(A) 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のになる) | | 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 | | | |
| 1日 (月) | ごはん 納豆(たれ付) 鶏肉と里芋の煮物 中華炒め 牛乳 | | | | なっとう とりくに あつあげ さつまあげ ぶたにく | | にんじん にんじん | だいこん こんにゃく キャベツ たまねぎ しょうが | こめ さといも さとう | | あぶら | 634 29.6 | 760 35.2 |
| 2日 (火) | ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め うららのドレッシングあえ 豆腐のすまし汁 牛乳 | | | | ぶたにく みそ | | ピーマン にんじん | たまねぎ きゅうり キャベツ | こめ さとう | あぶら | うららのドレッシング | 558 26.6 | 658 31.0 |
| 3日 (水) | ごはん 肉団子のトマト煮 春雨サラダ ジュリアンスープ 牛乳 | | | | ぶたにく とりにく | | ごしのルビー にんじん | たまねぎ にんにく きゅうり どうもろこし | こめ さとう てんぷん みずあめ | だいずあぶら | マヨネーズ風 ドレッシング | 606 19.4 | 717 22.2 |
| 4日 (木) | チキン ソースカツ丼 ウインナー入り野菜ソテー さつま汁 デザート 牛乳 | ごはん チキンカツ | デザート選択給食 | | とりにく だいずこ カットウインナー あぶらあげ みそ | | ピーマン にんじん | キャベツ ねぎ ほうさい だいこん | こめ さとう パンこ | あげあぶら あぶら | | 727 24.6 | 857 28.7 |
| 5日 (金) | 麦ごはん カレーシチュー もやしとベーコンのソテー かみかみチップ 牛乳 | | | | ぶたにく ベーコン | にんじん にんじん | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし しめじ | こめ わぎ じゃがいも | カレールウ | あぶら | ごま | 633 26.4 | 751 31.2 |
| 8日 (月) | ごはん 米粉揚げぎょうざ マーボー豆腐 チンゲンサイ炒め 牛乳 | | | | ぶたにく どうぶ ぶたにく みそ | にんじん チンゲンサイ にんじん | キャベツ しょうが しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ | こめ めんぷん さとう こめこ みずあめ さとう てんぷん | ラード あげあぶら だいずあぶら あぶら ごまあぶら | あぶら | | 710 26.5 | 866 31.5 |
| 9日 (火) | ごはん(小学校) プラスコッペパン(中学校) 鶏肉のマーマレードソース マッシュポテト 大麦入りコンソメスープ 牛乳 | | | | とりにく | | | こめ パン マーマレード てんぷん じゃがいも | 619 24.5 | 837 34.9 | | | |
| 10日 (水) | ごはん ぶりミンチカレーフライ お豆のサラダ わかめスープ 牛乳 | | | | ぶり だいず ぶたにく | | にんじん | えだまめ キャベツ きゅうり どうもろこし だいこん たまねぎ | こめ パンこ てんぷん | あげあぶら | フレンチドレッシング | 606 23.2 | 721 27.0 |
| 11日 (木) | ごはん 鶏肉のらっきょうだれ ひじきとれんこんの炒め煮 のっぺい汁 牛乳 | | | | とりにく ちくわ あつあげ | | にんじん | らっきょう たまねぎ れんこん こんにゃく | こめ めんぷん | あげあぶら | あぶら | 682 27.4 | 824 33.4 |
| 12日 (金) | ごはん 揚げしいらの梅肉ソース 荻わかめのきんぴら 根菜みそ汁 牛乳 | | | | しいら | | にんじん | うめぼし ごぼう こんにゃく | こめ めんぷん さとう | あげあぶら | あぶら ごま | 612 27.2 | 728 31.6 |
| 15日 (月) | ごはん 焼きさわらの甘みそだれ キャベツの煮浸し 具だくさん汁 牛乳 | | | | さわら みそ あぶらあげ とりにく どうぶ | | にんじん | たまねぎ れんこん ねぎ ごまつな キャベツ | こめ さとう | あぶら | | 597 30.3 | 720 35.9 |

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和8年

6月号

福井市学校給食センター

毎月19日は食育の日

★家族一緒に読みましょう★

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きるために欠かすことができません。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。ご家庭でも『食』について話し合ってみましょう。

今月のテーマは「骨や歯をじょうぶにしよう」です。成長期の今こそ、しっかり食べて、よくかんで、強い体をつくりましょう。



◆骨や歯をじょうぶにしよう

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト



チーズ



油あげ



しらす干し



ひじき



干しえび



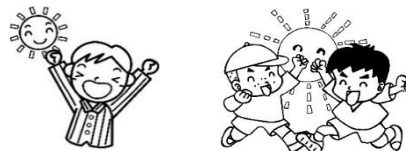
いわしの丸干し



ししゃも

骨や歯をじょうぶにするには、骨や歯の材料であるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることが大切です。

ビタミンDは、食事からとるほか、おひさまの光を浴びたり、外で元気に遊んだりすることで、体内でつくることができます。



ビタミンDを多く含む食品



きくらげ



しいたけ



しめじ



エリンギ



たまご



さかな

◆よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防につながります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けておくことで将来の歯や口の健康にもつながります。

◎よくかむと良いことがたくさん!

食べすぎを防ぐ 脳を活性化させる 消化・吸収を助ける むし歯予防になる

骨や歯をじょうぶにするレシピ

★★かみかみチップ★★

今月の献立より

【材料 (4人分)】

- ・煮干し… 20g
- ・砂糖… 小さじ1
- ・細切り昆布… 3g
- ・水… 小さじ1
- ・白ごま… 3g
- ・みりん… 小さじ1/2

《作り方》

- ① 煮干し、細切り昆布はから煎りしておく。
- ② 砂糖・みりん・水を合わせ、煮立たせる。
- ③ ②の中へ①を入れて、ごまを加え混ぜ合わせたらできあがり。



福いね! ランチ A 17日 B 10日

| | |
|----------------------------|----------------------|
| あおな 青菜の しお 塩こうじ炒め | ぶたにく うめしゅに 豚肉の梅酒煮 |
|----------------------------|----------------------|



古代米ごはん



しいたけのすまし汁

○豚肉の梅酒煮

福井県の梅を使った「豚肉の梅酒煮」は、ほんのり甘い香りの梅酒と梅ピューレーのさわやかな酸味で、豚肉が柔らかく仕上がる一品です。

○しいたけのすまし汁

福井県産の「九頭竜しいたけ」を使ったすまし汁です。「九頭竜しいたけ」は大野市のきれいな水と空気ですぐ育ったきのこで、豊かな味わいと香りが特徴です。

