

[ 令和8年4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		
8 日 (水)	ごはん									こめ		
	いわしのカリカリ焼き				いわし			しょうが		みずあめ さとう こめ じゃがいも てんぷん	あぶら	557 728
	ひじきの炒め煮				ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ		さとう	あぶら	23.1 29.4
	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん ねぎ		さといも てんぷん		
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (木)	ごはん									こめ		
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく だいたんぱく		にら	キャベツ しょうが		てんぷん さとう こめこ	あげあぶら ラード だいたんぱく	579 716
	チンゲンサイのソテー						にんじん チンゲンサイ	もやし			ごまあぶら	19.1 22.5
	ビーフンスープ				ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ たけのこ		ビーフン		
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (金)	ごはん									こめ		
	揚げの中華煮				菌ツピー給食							
	春雨サラダ				あつあげ ぶたにく		にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ こんにやく		てんぷん		604 747
	大豆と煮干しの甘からめ				だいたんぱく	にぼし		キャベツ きゅうり とうもろこし		はるさめ	マヨネーズ風ドレッシング□	24.4 28.8
	牛乳			○		牛乳			さとう			
13 日 (月)	ごはん									こめ		
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが たまねぎ		さとう てんぷん	あぶら	569 669
	もやしとわかめの香りあえ					わかめ		もやし きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	28.0 32.6
	ごぼう汁				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎこんにやく		てんぷん		
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (火)	ごはん									こめ		
	焼きそば										あぶら	650 803
	切干しとじゃがいもの煮物				あつあげ さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん たけのこ		じゃがいも さとう		31.0 36.8
	白菜の煮浸し						ごまつな にんじん			はくさい		
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (水)	ツナそばろ丼									こめ むぎ		617 736
	「麦ごはん ツナそばろ				まぐろ			たまねぎ えだまめ しょうが		さとう	あぶら	24.7 28.9
	ごまドレッシングあえ						にんじん	キャベツ どうもろこし			ごまドレッシング	
	揚げのみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん しめじ				
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (木)	ごはん									こめ		
	ちくわのカレーマヨネーズ焼き				ちくわ						マヨネーズ風ドレッシング	614 741
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎこんにやく		じゃがいも さとう		24.5 29.9
	ほうれん草のお浸し						ほうれんそう	きりぼしだいこん はくさい		さとう		
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (金)	ごはん									こめ		
	ハンバーグ照焼ソース				とりにく ぶたにく だいたんぱく			たまねぎ しょうが		さとう てんぷん じゃがいも	ラード だいたんぱく	613 738
	野菜ソテー						にんじん	キャベツ もやし			あぶら	24.2 28.6
	わかめと豆腐のみそ汁				どうふ みそ	わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						



# 給食だより

令和8年

4月号



みんな大好き  
福井市学校給食  
facebook  
ページ

まいつき にち しよくいく ひ  
(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、安心安全で、おいしい給食を提供していきます。

毎月の給食だよりでは、給食の話題や食に関する情報をお知らせします。ぜひ、お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。



## ◆ 福井市の学校給食を紹介します

### デザート

季節の果物や、行事にあわせて、ゼリーなどのデザートがです。



(c)Shonen Shashin Shimbunsha

### 牛乳

毎日200mlの牛乳がつかます。成長期に欠かせない、カルシウムやたんぱく質が多く含まれています。

### 主食

ごはん…週に5回(福井市産のお米)  
パン …月に1回  
※学年によって量や大きさが異なります。

### おかず

季節の食材や地場産物、家庭ではとりにくい食品を多く取り入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味付けや調理方法も工夫しています。和風の汁物や煮物は、昆布・かつお節・煮干して「だし」をとり、薄味を心がけています。





## 👁️ 毎月、献立予定表で、チェックしましょう!

福井県では、元気っ子を育む特色ある献立作りに取り組んでいます。

毎月の献立表にマークをつけてお知らせします。

給食では、文部科学省で決められた基準にそって、成長過程にある児童生徒が1日に必要な栄養素の約3分の1をとれるように献立を作成しています。



鉄たっぷり給食の日 	歯ッピー給食の日 	ふるさと給食の日 	ふくい省塩給食 
鉄たっぷりの食品を多く使います。	カルシウムたっぷりの食品やかみごたえのある食品を多く使います。	福井の地場産物や郷土料理を取り入れます。	塩分が少なくてもおいしく食べられるように工夫した献立を取り入れます。

## 👁️ 学校給食7つの目標

<p>①健康な体を育もう</p> 	<p>②正しい食習慣を身に付けよう</p> 	<p>③仲間と協力し、楽しく食べよう</p> 	<p>④自然がもたらす恵みに感謝しよう</p> 	<p>⑤食にかかわる人たちに感謝しよう</p> 	<p>⑥食文化を次世代に伝えよう</p> 	<p>⑦食を通して経済の仕組みを知ろう</p> 
--	---	--	---	--	--	---