

[令和8年5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)		
		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とになる)		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 (金)	ごはん								こめ				
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう てんぷん			587	697
	切干しのチャブチェ				ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら		26.3	31.0
	けんちん汁				とりにく どうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく					
	牛乳			○		牛乳							
7 日 (木)	ごはん								こめ				
	ハヤシシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ		642	761
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん どうもろこし		すりごま マヨネーズ風 ドレッシング		24.8	28.9
	炒り煮干し					にぼし							
	牛乳			○		牛乳							
8 日 (金)	ねぎ塩豚丼				ぶたにく			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが れもんかじゅう	てんぷん	ごま あぶら ごまあぶら		660	823
	豚肉炒め				ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう みずあめ	ラード あげあぶら		24.6	29.2
	ポークコロッケ		○		ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ てんぷん	あぶら			
	春雨スープ				ベーコン	わかめ	にんじん にら	たけのこ	はるさめ				
	牛乳			○		牛乳							
11 日 (月)	ごはん								こめ				
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう こめこ	ラード あげあぶら だいたずあぶら		609	749
	ごぼうの鶏みそ炒め				とりにく みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	あぶら		21.7	25.6
	小松菜のすまし汁				かまぼこ		ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ					
	牛乳			○		牛乳							
12 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ				
	プラスコッペパン(中学校)		○						パン			591	808
	鶏肉のハニーマスタード焼き				とりにく				さとう ハニーマスタード			23.7	34.1
	じゃがいものきんぴら				まぐろ		にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも	あぶら			
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい					
牛乳			○		牛乳								
13 日 (水)	ごはん								こめ				
	しいらのマリアナソースからめ				しいら				てんぷん さとう	あげあぶら ごま		624	739
	白菜の煮浸し				あぶらあげ		にんじん	はくさい もやし				28.9	33.8
	さつま汁				ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが	さつまいも				
	牛乳			○		牛乳							
14 日 (木)	ごはん								こめ				
	県産はまちのフライ		○		はまち			しょうが	こむぎこ パンこ	あげあぶら		681	811
	大根ときゅうりのサラダ						にんじん	だいこん きゅうり		フレッシュドレッシング		26.1	30.7
	豆乳米粉シチュー				とりにく どうにゅう		にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
15 日 (金)	ごはん								こめ				
	納豆(たれ付)				なっとう							615	714
	大根のあっさり煮				とりにく あつあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら		26.8	30.3
	三色ごまあえ						ほうれんそう	もやし どうもろこし	さとう	ごま			
	牛乳			○		牛乳							
18 日 (月)	麦ごはん								こめ おぎ				
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ		624	740
	コールスローサラダ							キャベツ きゅうり どうもろこし		コールスロー ドレッシング		22.0	25.3
	福神漬						しそ	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん	さとう				
	牛乳			○		牛乳							

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

5月号

まいつき にち しよく ひ
(毎月19日は食育の日)

かぞくいっしょ よ
★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

しんねんど はじ げつ
新年度が始まって、1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきましたか。

5月は急に暑くなることがあります。また、ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムもくずれやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き」と「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。



はやね
早寝



はやおき
早起き



あさごはん
朝ごはん

朝ごはんは3つのスイッチON!

頭のスイッチ



~脳にエネルギーを補給する~



のう ね
脳は寝ているときも働いています。
あさごはんを脳にしっかりと栄養を補うと、集中力がアップします。

体のスイッチ



~体温を上げる~



あさごはんを食べることで、体温が上がり、元気に活動することができます。

おなかのスイッチ



~胃や腸を動かす~



あさごはんを食べることで、胃や腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

3つのスイッチを入れるには、黄・赤・緑の食品がそろった朝ごはんが理想です。

黄



ごはん・パン・麺など

赤



魚・肉・卵・大豆、大豆製品・海そうなど

緑



野菜・果物など

栄養満点！朝ごはんレシピ～前日の下準備は、切ってゆでるだけ。朝は、のせるだけのお手軽メニュー♪～

～ビビンバ風丼～



【材料（4人分）】

- ナムル
 - ごはん…600g
 - もやし…1/2袋
 - 温泉卵…4個
 - ほうれん草…1/2袋
 - 納豆…4パック
 - にんじん…40g
 - キムチ…大さじ4
 - しょうゆ…小さじ2
 - 韓国のもやし
 - ごま油…小さじ2
 - 白ごま
- このお好みで

【作り方】

- ①ナムルは、前日に材料の野菜をせん切りにし、ゆでておく。当日は、しょうゆとごま油で味付けをする。
- ②ごはんの上に、温泉卵、納豆、キムチ、ナムルをのせる。お好みで韓国のもやしや白ごまをのせて完成。

黄 赤 緑
すべてそろっているネ!

