

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

4月号

(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、安全安心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。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。

Facebook「みんな大好き福井市学校給食」
特色ある給食や人気の給食レシピ情報を紹介して

います。是非、お子さんと一緒にご覧ください♪

Facebookページ 「みんな大好き福井市学校給食」

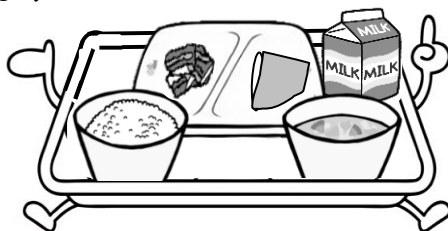
URL <https://www.facebook.com/fukui.gakkoukyusyoku/>



◆ 福井市の学校給食を紹介します

デザート

季節の果物や行事食には
ゼリーなどのデザートが
つきます。



牛乳

毎日200mlの牛乳がつきます。

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(主菜・副菜・汁物)

季節の食材や地場産物、家庭ではとりにくい食品を多くとり
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
けや調理法も工夫しています。和風の汁物や煮物には、昆布・
かつお節・煮干しで「だし」をとり、薄味を心がけています。
子どもたちに伝えたい行事食や郷土料理も取り入れています。

毎月、献立予定表で、チェックしましょう！

福井県では、元気な子どもを育てる特色ある
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



鉄たっぷりの食品を
多く使います。

歯ッピー給食の日



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。

ふるさと給食の日



福井の地場産物や郷土料理を
取り入れます。

ふくい省塩給食



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。

学校での食育の6つの視点

食事の重要性



心身の健康



食品を選択 する能力



感謝の心



社会性



食文化



[献立予定表 4月]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)	
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	小学校	中学校
8 日 (火)	ごはん								こめ		561 25.0	696 29.8
	いわしの梅煮				いわし			ばいにく しょうが	さとう			
	ほうれん草のごまあえ				あぶらあげ		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
	わかめのみそ汁				どうぶ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳 鉄たっぷり給食			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (水)	ごはん								こめ		654 27.8	812 33.5
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら		
	麻婆春雨				ぶたにく みそ あかみそ		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう ばるさめ			
	もやしのナムル							きゅうり もやし どうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
10 日 (木)	ごはん								こめ		604 25.8	765 32.6
	焼きちくわの甘酢たれ				ちくわ				さとう てんぷん			
	鶏肉と野菜の煮物				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう			
	昆布煮豆				だいず	こんぶ			さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
11 日 (金)	麦ごはん								こめ むぎ		592 25.1	736 30.0
	カレーシチュー				とりにく		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		
	野菜ソテー				ウインナー		ピーマン	キャベツ もやし				
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳 菌ツピー給食			○		ぎゅうにゅう						
14 日 (月)	ごはん								こめ		589 28.1	732 33.9
	焼きさわらの甘みそかけ				さわら みそ				さとう			
	ひじきの炒め煮				あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら		
	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん ねぎ	さとも てんぷん			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
15 日 (火)	(小) ごはん								こめ		591 21.8	793 30.5
	(中) プラスコッペパン	○							パン			
	ウインナーケチャップソースかけ				とりにく				さとう てんぷん みずあめ			
	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし				
	豆乳コーンポタージュ				どうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも こめこ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16 日 (水)	ごはん								こめ		632 27.2	805 33.7
	鯖のみそ煮				さば みそ				さとう てんぷん			
	打ち豆と切干大根の煮物				うちまめ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
	ごぼう汁				ぶたにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	てんぷん			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
17 日 (木)	ごはん								こめ		641 25.7	795 30.5
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう			
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん キャベツ えだまめ		ごま ノンエッグマヨネーズ		
	五目ビーフン汁				ベーコン みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい	ビーフン			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
18 日 (金)	ソースカツ丼				ごはん ポテトと米粉の チキンソースカツ				こめ		586 22.4	729 26.7
	大根の中華あえ				とりにく だいずたんぱく				じゃがいも こめこ てんぷん さとう	あぶら あげあぶら		
	小松菜のすまし汁				あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

〔 献立予定表 4 月 〕

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)	
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群 (赤)		主に体の調子を整える食品群 (緑)		主にエネルギーとなる食品群 (黄)		たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	小学校	中学校
21 日 (月)	ごはん								こめ			
	肉団子のトマト煮				とりにく ぶたにく だいずたんばく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう でんぶん みずあめ	だいずあぶら あぶら	574	710
	野菜サラダ						にんじん	キャベツ きゅうり		野菜いっぱいドレッシング	23.6	27.7
	打ち豆スープ				とりにく うちまめ		にんじん みずな	だいこん	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
22 日 (火)	ごはん								こめ			
	しいらフライ	○			しいら				こむぎこ パンこ	あげあぶら	573	715
	青のりポテト					あおのり			じゃがいも		24.0	28.6
	野菜スープ				とりにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
23 日 (水)	ごはん								こめ			
	高野豆腐のそぼろ煮				とりにく こおりどうふ		にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう でんぶん		605	750
	小松菜の煮浸し				さつまあげ		こまつな	もやし	さとう		27.0	31.9
	小魚佃煮					しらずばし かんてん			さとう みずあめ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
24 日 (木)	ごはん								こめ			
	大豆衣のメンチカツ				とりにく だいずたんばく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん こめこ	あげあぶら ラード	679	875
	根菜きんぴら				さつまあげ			れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら あぶら	25.7	31.9
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
25 日 (金)	五目寿司				こおりどうふ あぶらあげ たまご	ひじき	にんじん	かんぴょう	こめ さとう			
	厚焼きたまご		○						さとう でんぶん	だいずあぶら あぶら	575	719
	野菜のごまあえ						ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	ごま	24.2	28.7
	豆腐のすまし汁				かまぼこ どうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ				
	いちごゼリー							いちご	さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	入学・進級お祝い給食											
28 日 (月)	ごはん								こめ			
	チリコンカン				ぶたにく だいず いんげんまめ ベーコン		にんじん	にんにく たまねぎ トマト トマトピューレー	さとう	ハヤシルウ	609	755
	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし			22.4	26.5
	フルーツミックス							おうとう (かん) みかん (かん) パインアップル (かん)				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
30 日 (水)	ごはん								こめ			
	ハンバーグ照り焼きソースかけ				とりにく ぶたにく だいずたんばく			しょうが たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	ラード あぶら だいずあぶら	616	775
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう きゅうり どうもろこし		ごまドレッシング	23.3	28.0
	ジュリアンスープ				とりにく		パセリ	たまねぎ キャベツ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 604kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.1g 炭水化物 92.7g 食塩相当量 2.2g (小)

熱量 759kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.1g 炭水化物 120.1g 食塩相当量 2.8g (中)

- 「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。 ■「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦)は表示しません。
- 加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。