

給食だより

(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

5月号

福井市学校給食センター

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。毎日元気に学校生活を過ごすためにも
「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。



早寝



早起き



朝ごはん

○朝ごはん3つのスイッチ

頭のスイッチ

～脳にエネルギーを補給する～



脳は、寝ているときも働いています。

朝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～



朝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～



朝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。

○朝ごはんを食べるために 気をつけること

- ★夜ふかしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



<朝ごはんレシピ> ～薄揚げのみそそばろ丼～

材料 (4人分)

鶏ひき肉…100g
薄揚げ(短冊切り)…80g
枝豆(冷凍)…24g
しょうゆ…小さじ1/3
砂糖…大さじ1 酒…大さじ1
みそ…大さじ1 ごま…5g
ごま油…小さじ1

作り方

- ①油を熱し、鶏ひき肉を入れて十分炒める。
- ②薄揚げは油抜きする。
- ③薄揚げ、枝豆を順に加えて炒める。
- ④調味料を加えて味を調える。
- ⑤ごはんのにのせて完成。

○朝ごはんステップアップ

理想の朝ごはんは「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろったメニューですが、
まずは、食べやすいと思うものから食べ始め、少しずつステップアップしていきましょう。

ステップ1 【少しでも食べてみよう】

おにぎり、パン、果物、ヨーグルトなど、
何か少しでも食べるところから始めましょう。

ステップ2 【もう1品増やそう】

おにぎりともそ汁、パンとスープなど
2種類以上を組み合わせる食べましょう。

ステップ3 【栄養バランスを整えよう】

赤・黄・緑のグループがそろうように
組み合わせる食べましょう。

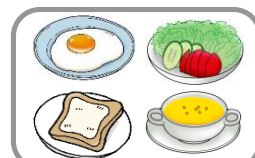
ステップ3をめざして
がんばろう!



ステップ1



ステップ2



ステップ3

[献立予定表 5月]

(B)

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	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)		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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
1 日 (木)	ごはん								こめ			
	福井豚米粉ぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく しょうが	こめこ でんぶん さとう	あげあぶら ラード	682	862
	麻婆豆腐				とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	25.4	30.9
	わかめの中華サラダ					わかめ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2 日 (金)	ごはん								こめ			
	たらの甘酢あんかけ				たら		ピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん こめこ	あげあぶら	617	760
	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		30.4	36.1
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ねぎ だいこん	さつまいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
7 日 (水)	ごはん								こめ			
	焼き鯖				さば						602	743
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん とうもろこし		野菜いっぱいドレッシング	27.9	32.9
	若竹汁				あぶらあげ	わかめ		たけのこ たまねぎ えのき たらけ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8 日 (木)	ごはん								こめ			
	鶏肉のマーマレードソースかけ				とりにく			いよかん なつみかん みかん	さとう みずあめ でんぶん		611	772
	もやしとエリンギのソテー				ベーコン		にんじん	もやし エリンギ			27.3	33.4
	野菜と豆のスープ				ぶたにく だいず いんげんまめ		にんじん	キャベツ たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (金)	ごはん								こめ			
	焼き魚の和風だれかけ				めばる			しょうが	さとう でんぶん		568	708
	きのこのいり煮				ぶたにく		にんじん	しめじ まいたけ	さとう	ごま	27.9	33.6
	さつまいもと白菜のみそ汁				とうふ みそ		にんじん	こんにゃく ねぎ はくさい	さつまいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
12 日 (月)	ごはん				鉄たつぷり給食				こめ			
	ハヤシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー こまつな	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	591	738
	小松菜とコーンのソテー							キャベツ とうもろこし			24.0	29.8
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
13 日 (火)	ごはん	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		601	735
	ポテト衣のさわらフライ				さわら				じゃがいも こめこ	あげあぶら	25.7	28.1
	きゅうりともやしのあえ物						にんじん	きゅうり もやし	さとう			
	豆入りミネストローネ				ぶたにく だいず いんげんまめ		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ				
14 日 (水)	ごはん				菌ッピー給食				こめ			
	いわしの梅煮				いわし			はいにく	さとう でんぶん		636	790
	野菜のうららあえ				だいず		にんじん こまつな	キャベツ		うららドレッシング	30.5	36.8
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく こおりとうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
15 日 (木)	ごはん								こめ			
	さわらの西京焼き				さわら みそ				みずあめ さとう		592	736
	じゃがいものきんぴら				さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	あぶら ごま	26.2	31.4
	あげのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16 日 (金)	たけのこごはん				あぶらあげ		にんじん	たけのこ	こめ さとう		535	660
	あじの塩焼き				あじ						28.3	33.8
	青菜のごま炒り煮						こまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら すりごま		
	沢煮椀				ぶたにく		にんじん みずな	ほししいたけ ごぼう				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

[献立予定表 5月]

(B)

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	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)		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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
19日 (月)	ごはん								こめ			
	しいらのコロコロ揚げ				しいら				さとう てんぷん	あげあぶら	566	703
	キャベツの煮びたし				あぶらあげ		にんじん	キャベツ			26.6	31.9
	わかめのみそ汁				みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
20日 (火)	ごはん				ふくい省塩給食				こめ			
	鶏肉とじゃがいもの煮物				とりにく ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		654	817
	納豆(たれ付)				なっとう			えだまめ			28.0	33.7
	ごぼうサラダ							ごぼう きゅうり		ごまドレッシング		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		とうもろこし				
21日 (水)	ごはん								こめ			
	焼きししゃも				ししゃも						551	700
	豚肉と大根の旨煮				ぶたにく あつあげ		にんじん	しょうが だいこん	さとう		24.8	30.9
	キャベツのゆかりあえ						しそ	こんにゃく キャベツ きゅうり	さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
22日 (木)	ごはん								こめ			
	オムレツのトマトソースかけ		○		たまご			たまねぎ	さとう てんぷん	あぶら だいずあぶら	552	696
	大根と水菜のサラダ						みずな	だいこん きゅうり		青じそドレッシング	21.7	26.1
	野菜スープ				とりにく		にんじん	たまねぎ もやし				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		とうもろこし				
23日 (金)	ごはん								こめ			
	鶏肉のから揚げ				とりにく				でんぷん	あげあぶら	653	806
	野菜のカレーソテー				カットウインナー			もやし キャベツ			27.8	33.2
	打豆汁				あつあげ うちまめ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○	みそ	ぎゅうにゅう						
26日 (月)	麦ごはん								こめ わぎ			
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	カレールウ	601	748
	お豆のサラダ				だいず			にんにく キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	21.5	25.6
	福神漬						しそのは	だいこん なす きゅうり				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		しょうが				
27日 (火)	ごはん(小学校)								こめ			
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン		591	803
	ハンバーグケチャップソースかけ				とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	ラード だいずあぶら	21.1	30.2
	マッシュポテト				だいずたんぱく			じゃがいも じゃがいも				
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ				
28日 (水)	ごはん								こめ			
	ポテトとお米のチキンカツ				とりにく				でんぷん こめこ	あげあぶら	623	791
	青菜の煮びたし				ざつまあげ		ごまつな にんじん	もやし			27.2	34.2
	大根のみそ汁				ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○	みそ	ぎゅうにゅう						
29日 (木)	ごはん								こめ			
	江戸っ子煮風				ぶたにく だいず		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	じゃがいも さとう		580	719
	キャベツのおおか炒め				ごおりどうふ かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし		ごまあぶら	30.5	36.2
	小魚佃煮					しらすぼし かんてん			みずあめ さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
30日 (金)	薄揚げの みそそばろ井				ごはん	ふるさと給食			こめ			
	薄揚げの みそそばろ				とりにく あぶらあげ			えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	593	732
	おひたし				みそ		ほうれんそう にんじん	もやし			25.0	29.5
	彩り野菜のすまし汁						にんじん	たまねぎ まいたけ ねぎ	でんぷん			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 600kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.4g 炭水化物 89.2g 食塩相当量 2.3g (小)
熱量 751kcal たんぱく質 31.9g 脂質 20.0g 炭水化物 116.7g 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。