

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

6月号

福井市学校給食センター



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。



◆骨や歯をじょうぶにしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、今月の給食には、骨や歯をつくるものになる
「カルシウム」の多い食べ物や、かみごたえのある献立を取り入れています。

◎よくかむと良いことがたくさん！

肥満予防になる



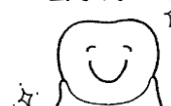
脳を活性化させる



消化・吸収を助ける



むし歯予防になる



◎カルシウムが多い食べ物



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



小さな
小魚



小松菜などの青菜



海そう

◎今月のかみごたえのあるメニュー

- ・かみかみじゃこ豆 (A: 5日 B: 12日)
- ・茎わかめのきんぴら (A: 6日 B: 13日)
- ・れんこんの甘辛炒め (A: 16日 B: 17日)
- ・ししゃものカリカリ焼き (A: 20日 B: 27日)
- ・根菜サラダ (A: 27日 B: 20日)

骨や歯をじょうぶにするレシピ

★★かみかみじゃこ豆★★

今月のかみごたえ



【材料 (4人分)】

- ・煮干し… 20g
- ・砂糖… 小さじ1と1/2
- ・大豆 (水煮)… 3g
- ・水… 小さじ1

《作り方》

- ① 煮干し、大豆はから煎りしておく。
- ② 砂糖と水を合わせ、煮立たせる。
- ③ ②の中へ①を入れて、混ぜ合わせたらできあがり。

福いいネ！ランチ

A 13日 B 6日



○厚揚げ入りカレーシチュー

みなさんが大好きなカレーに福井県民がよく食べている「厚揚げ」を入れました。
カレーの味が染みた厚揚げは、食べ応えが増してごはんとの相性もばっちりです。

○ほうれん草とまいたけのソテー

福井市産の「ほうれん草」と福井県産の「九頭竜まいたけ」を使った
ソテーです。「九頭竜まいたけ」は大野市のきれいな水と空気で育った
きのこで、豊かな味わいと香りが特徴です。



[献立予定表 6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		
	ごはん								こめ			
2	ちくわの磯辺揚げ	○			ちくわ	あおのり			こむぎご	あげあぶら	627	773
日	鶏肉と大根の煮物				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	じゃがいも さとう		26.9	31.8
(月)	三色あえ						こまつな にんじん	もやし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
3	古代米ごはん								こめ こだいまい			
日	鶏肉のらっきょうからめ				どりにく			らっきょう たまねぎ	でんぶん さとう	あげあぶら	611	757
(火)	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	26.2	30.9
	呉の野菜スープ				ベーコン だいずこ		にんじん こまつな	だいこん れんこん しめじ				
	牛乳			○		牛乳						
4	ツナとひじきの そぼろ丼				まぐろ	ひじき		えだまめ しょうが	さとう			
日	小松菜の炒め物						こまつな にんじん	もやし しめじ		あぶら	632	788
(水)	揚げとじゃがいものみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		26.7	32.2
	牛乳 鉄たっふり給食			○		牛乳						
5	ごはん								こめ			
日	豚肉と野菜のみそ炒め				ぶたにく みそ		ビーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	552	686
(木)	キャベツの昆布あえ					しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	24.9	29.7
	豆腐のすまし汁				どうぶ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
6	麦ごはん ふるさと給食								こめ おぎ			
日	厚揚げ入りカレーシチュー				ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら カレーウ	611	756
(金)	ほうれん草とまいたけのソテー				ベーコン		ほうれんそう	キャベツ まいたけ			22.4	26.7
	越のルビー						こしのルビー					
	牛乳 福いいネ！ランチ			○		牛乳						
9	ごはん								こめ			
日	鯖のみぞれ煮				さば			だいこん	さとう でんぶん		638	814
(月)	キャベツとしめじの炒め物						にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ		あぶら	29.6	36.7
	豚汁				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが ねぎ はくさい だいこん				
	牛乳			○		牛乳						
10	プラスコッペン(小学校)	○							パン			
日	ごはん(中学校)								こめ		611	750
(火)	ハンバーグ照り焼きソース				どりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	25.7	27.8
	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし				
	大麦と野菜のスープ				どりにく		にんじん みずな	だいこん キャベツ	おぎ			
	牛乳			○		牛乳						
11	ごはん								こめ			
日	春巻き	○			ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほしいいたけ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ こなあめ	あげあぶら ラード だいずあぶら	709	908
(水)	マーボー豆腐				どうぶ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	さとう でんぶん		25.5	30.7
	うららドレッシングあえ						こまつな	どうもうこし キャベツ		うららドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
12	ごはん								こめ			
日	じゃがいもと切干しの煮物				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	じゃがいも さとう		566	706
(木)	野菜のごま油炒め						にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	23.7	28.0
	かみかみじゃこ豆				だいず	にぼし			さとう			
	牛乳 園っぴー給食			○		牛乳						
13	ごはん								こめ			
日	さわらの梅肉ソースあえ				さわら(さごし)			うめぼし	でんぶん さとう	あげあぶら	627	779
(金)	茎わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら	25.6	30.3
	根菜汁				あつあげ		にんじん	だいこん れんこん ねぎ ほしいいたけ	さといも でんぶん			
	牛乳			○		牛乳						
16	チキン ソースカツ丼	○			どりにく だいずこ				こめ おぎ			
日	青菜の塩こうじ炒め						にんじん こまつな	もやし	パンこ さとう でんぶん	あげあぶら	657	823
(月)	さつまいものみそ汁				どうぶ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも	あぶら	23.1	27.5
	選択デザート (どちらか 1つ)							あまなつ ゼリー プリン	さとう			
	牛乳 デザート選択給食			○		牛乳			さつまいも こなあめ さとう			

[献立予定表 6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		
	ごはん								こめ			
17	あじの塩焼き				あじ						558	694
日	れんこんの甘辛炒め				ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	あぶら ごま	27.1	32.5
(火)	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	でんぶん			
	牛乳			○		牛乳						
18	ごはん								こめ			
	オムレツ		○		たまご				でんぶん さとう	あぶら	625	781
日	福井市産トマトのボークビーンズ				だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも さとう	だいずあぶら	26.1	31.5
(水)	海藻サラダ					わかめ	にんじん	だいこん		青じそドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
19	ごはん								こめ			
	豆腐				どうぶ							
日	1食だししょうゆ										621	763
(木)	じゃがいものそばろ煮				とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	24.1	27.8
	ウインナーと野菜のカレー炒め				カットウインナー		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
20	ごはん								こめ			
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			こんにゃく しょうが にんにく	さとう		556	690
日	根菜サラダ						にんじん	れんこん ごぼう きゅうり		コールスロードドレッシング	24.5	29.1
(金)	ずまし汁				どうぶ		にんじん	たまねぎ まいたけ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
23	ごはん								こめ			
	肉団子				とりにく だいずたんぱく ちくわ			たまねぎ しょうが にんにく りんご	でんぶん さとう	ラード	632	754
日	ひじきの炒め煮				ひじき		にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	25.5	28.3
(月)	小松菜のみそ汁				あぶらあげ みそ		ごまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
24	ごはん(小学校)								こめ			
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン			
日	豚肉のアップルソース				ぶたにく みそ			たまねぎ りんご		あぶら	584	778
(火)	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし		あぶら	23.9	33.1
	野菜たっぷりスープ				ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
25	ごはん								こめ			
	揚げ米粉ぎょうざ				ぶたにく		にら	にんにく しょうが キャベツ	さとう でんぶん こめご	あげあぶら ラード	612	772
日	豆腐の中華煮				どうぶ ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ こんにゃく ほししいたけ	でんぶん	あぶら	23.1	28.0
(水)	チンゲンサイの炒め物						チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
26	ごはん								こめ			
	しいらのコロコロ揚げ				しいら				さとう でんぶん	あげあぶら	611	756
日	三色ごまあえ						にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	すりごま	29.5	35.0
(木)	打豆汁				どうぶ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
27	ごはん								こめ			
	ししゃものカリカリ焼き				ししゃも				こめご でんぶん じゃがいも	あぶら	624	814
日	大豆入り肉じゃが				だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう		23.6	29.6
(金)	小松菜とコーンの炒め物				ベーコン		ごまつな	キャベツ どうもろこし		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
30	コーンピラフ						にんじん	たまねぎ どうもろこし えだまめ	こめ	あぶら		
	キャベツミンチカツ	○			ぶたにく とりにく			キャベツ	パンご さとう ごまごこ	あげあぶら ラード あぶら だいずあぶら	601	727
日	鶏肉と野菜のスープ煮				とりにく		にんじん	だいこん はくさい たまねぎ			20.7	24.5
(月)	フルーツミックス							みかん(かん) パイナップル(かん)				
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 613kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.0g 炭水化物 92.8g 食塩相当量 2.1g (小)
熱量 765kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.9g 炭水化物 120.9g 食塩相当量 2.6g (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。 ■物質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。