

4月 よていこんだてだより



今月の給食目標: 協力して準備しよう



令和7年4月号
今庄給食センター

日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミメニューです。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
9 水	給食開始 入学お祝い給食	メキシカンライス 牛乳 お祝い豆乳みそスープ プリン	ポークウィンナー だいず なた うすあげ とうゆ	ぎゅうにゅう	こめ プリン	オリーブオイル バター	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ だいこん キャベツ ほうれんそう	熱量 659 キロカロリー たんぱく質 23.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 2.6 g	
10 木	給食のごはんは 南越前町産のコ シヒカリです。	大豆入りハヤシライス 牛乳 ベーコンと野菜のソテー	ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし キャベツ	熱量 629 キロカロリー たんぱく質 23.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 96 g 食塩相当量 2.6 g	
11 金		豚肉の五目どんぶり 牛乳 ごぼうとツナのサラダ	ぶたにく かまぼこ こおりどうふ うずらのたまご ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ	熱量 621 キロカロリー たんぱく質 27.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 2 g	
14 月	アイアン 給食	ごはん 牛乳 コロッケ 大豆とひじきのサラダ もやしのスープ	とりにく だいず 	ぎゅうにゅう ひじき	こめ コロッケ	なたねあぶら オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ コーン	熱量 632 キロカロリー たんぱく質 22.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 94 g 食塩相当量 1.4 g	
15 火	打ち豆汁は福井県の 郷土料理です。	ごはん 牛乳 打ち豆汁 豚肉とじゃが芋のきんぴら	うちまめ うすあげ みそ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ごぼう えだまめ こんにゃく	熱量 611 キロカロリー たんぱく質 25.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 1.5 g	
16 水	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 サワラのフライ キャベツの菜の花風サラダ 豆腐のスープ	ベーコン とうふ サワラ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい こまつな キャベツ コーン	熱量 658 キロカロリー たんぱく質 24.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 2.1 g	
17 木	進級お祝い 給食	古代米入りごはん 牛乳 ミニゼリー 春の小にしめ 五目みそ汁	とりにく だいず こおりどうふ さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ こだいまい じゃがいも さとう ゼリー		キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ にんじん こんにゃく たけのこ	熱量 591 キロカロリー たんぱく質 24.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2 g	
18 金	山海里 ふるさと給食	たけのこごはん 牛乳 はぶたえもち わかめの酢の物 肉だんごのみそ汁	とりにく ひきにく にくだんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう はぶたえもち	なたねあぶら 	にんじん たけのこ えだまめ だいこん ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり	熱量 585 キロカロリー たんぱく質 25.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.5 g	
21 月	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 サバの塩麹焼き ひじきの五色煮 そぼろみそ汁 夏みかんゼリー	サバ とりにく ひじき みそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゃがいも ゼリー	なたねあぶら	しょうが にんじん たまねぎ えのき だいこん ねぎ コーン さやいんげん	熱量 643 キロカロリー たんぱく質 28.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 1.8 g	
22 火	奈良 ふるさと給食	ごはん 牛乳 いちごゼリー とりすきやき煮 そうめんのみそ汁	うすあげ みそ とりにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ ふしめん さとう ゼリー		だいこん にんじん えのき こまつな しらたき はくさい ねぎ	熱量 652 キロカロリー たんぱく質 26.6 g 脂質 21.4 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 2.6 g	
23 水	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 開きアジの磯辺天ぷら あいませ むらくも汁	とうふ たまご アジ うちまめ うすあげ	ぎゅうにゅう あおりの	こめ さとう でんぷん こむぎこ こめこ	なたねあぶら	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ほうれんそう	熱量 634 キロカロリー たんぱく質 27.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 1.8 g	
24 木	お料理に使って いる大豆は今庄 地区で作られた ものを使ってい ます。	ごはん 牛乳 ピピピチーズ マーボー春雨豆腐 ワンタンスープ	とりにく とうふ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ ワンタンのかわ さとう はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら	はくさい もやし にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	熱量 634 キロカロリー たんぱく質 26.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 2.2 g	
25 金		ごはん 牛乳 ちくわとこんにゃくの煮物 もやしのみそ汁	ちくわ みそ とりにく うずらのたまご こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら	こんにゃく にんじん グリーンピース もやし たまねぎ だいこん ねぎ	熱量 606 キロカロリー たんぱく質 30.5 g 脂質 21 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2 g	
28 月	歯ッピー 給食	ごはん 牛乳 ヨーグルト 油あげの焼き肉風炒め物 春雨スープ	ベーコン とうふ ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま 	はくさい だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいず もやし キャベツ こまつな	熱量 657 キロカロリー たんぱく質 28.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 1.9 g	
30 水		ごはん 牛乳 豆によるこぶ 肉だんごの甘酢あんからめ 白菜のスープ	にくだんご ベーコン だいず とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら なたねあぶら	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ はくさい ほうれんそう	熱量 627 キロカロリー たんぱく質 24.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 2.1 g	

〇〇給食の日

福井県全体で取り組
んでいる〇〇給食の日に
ついて紹介します。

アイアン給食

鉄分の多い食品を
使った給食の日です。



原則
1のつく日
です。

歯ッピー給食

カルシウムの多い食品を
使った給食の日です。



原則
8のつく日
です。

山海里ふるさと給食

福井県の郷土料理や
銘菓を紹介します。



19日前後
に実施しま
す。

★他にも学期に1回程度、福井県
出身の医師、石塚左玄先生の「一物
全体食」の訓えをもとにした「丸ご
と給食」も予定しています。

★南越前町の魚や野菜などを使
った料理を紹介する「山海里ふ
んさとランチ」(町から補助有り。
年3回。)も実施予定です。