

# 給食だより



令和8年4月  
若狭町給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。給食を通して、食事のマナーや食に関する知識を身に付け、健康な体で新しい学年を楽しく過ごしていきましょう。

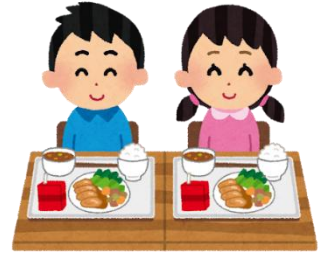
保護者の皆さま、今年度も学校給食へのご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



## にゅうがく しんきゅう ご入学、ご進級おめでとうございます



学校給食は、「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として実施されるものです。成長期をむかえる皆さんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための教材としての役割も担っています。



## 食育で育てたい6つの力

<p><b>食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自己管理能力を身に付ける。</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

### 保護者の皆さまへ

毎月の献立表をご確認ください

食物アレルギーは、乳児期の発症がもっとも多く、年齢が上がるともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食ではじめて食べる食材がある場合は、体調のよい時には、ご家庭で食べることをおすすめします。



# 4がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和8年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)
			体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ポテトとおこめのさきみカツ あおじそサラダ マカロニいりコンソメスープ	ポテトとおこめのさきみカツ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ごめ マカロニ	あぶら あおじそドレッシング	E 529 kcal P 22.3 g F 14.7 g C 79.1 g NaCl 1.9 g	
13	月	ぶたどん(ごはん) ぎゅうにゅう ぶたどん(ぐ) こまつなサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく ツナ うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	ごめ こんにやく さとう さとう じゃがいも	あぶら	E 575 kcal P 27.0 g F 19.0 g C 76.4 g NaCl 2.4 g	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめソテー たまねぎのスープ おいわいデザート	とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	ごめ ごめこ はるさめ おいわいデザート	あぶら	E 783 kcal P 27.6 g F 30.8 g C 90.9 g NaCl 2.9 g	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう やきよぎざ きゅうりのちゅうかあえ マーボーとうふ	ぎょうざ サラダチキン ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	ごめ さとう さとう かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	E 686 kcal P 29.9 g F 25.0 g C 89.1 g NaCl 2.1 g	
16	木	たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじフライ キャベツのあまからそぼろいため とんじる	うすあげ さわらしおこうじフライ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	えだまめ たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	ごめ さとう さとう かたくりこ こんにやく	あぶら あぶら	E 631 kcal P 29.7 g F 20.7 g C 81.3 g NaCl 2.1 g	
17	金	チキンカレーライス(ごはん) ぎゅうにゅう チキンカレーライス(カレールウ) ドレッシングサラダ オレンジゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	ごめ じゃがいも さとう オレンジゼリー	カレールウ あぶら	E 679 kcal P 21.8 g F 16.7 g C 116.6 g NaCl 3.0 g	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため わふうマヨサラダ なるといりすまじる	ぶたにく サラダチキン なると とうふ	ぎゅうにゅう ひじき ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし えのきたけ	ごめ こんにやく さとう さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	E 511 kcal P 22.1 g F 15.4 g C 71.8 g NaCl 2.1 g	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ジャーマンポテト とうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう パセリ にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	オリーブゆ	E 581 kcal P 23.0 g F 19.4 g C 80.8 g NaCl 2.9 g	
22	水	ソースカツどん(ごはん) ぎゅうにゅう ソースカツどん(ソースカツ) だいこんのなたしょうづけあえ うすあげのみそしる	チキンカツ うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	レモンじる だいこん なたしょうづけ たまねぎ ねぎ	ごめ さとう	あぶら	E 618 kcal P 26.4 g F 23.7 g C 75.4 g NaCl 2.4 g	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース キャベツとウィンナーのソテー ワンタンスープ	ハンバーグ ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	キャベツ コーン もやし ねぎ	ごめ さとう ワンタン	あぶら	E 586 kcal P 21.7 g F 19.1 g C 84.2 g NaCl 2.3 g	
24	金	ビビンバ(ごはん) ぎゅうにゅう ビビンバ(ぐ) わかめスープ とうにゅうゼリー-いりフルーツミックス	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	キムチ にんにく もやし たけのこ パインアップル もも みかん	ごめ さとう とうにゅうゼリー	あぶら	E 593 kcal P 21.0 g F 20.3 g C 84.2 g NaCl 2.9 g	
27	月	フオカッチャ ぎゅうにゅう シイタケとジャガイモのケチャップからめ ビーフンいりやさいいため ほうれんそうのスープ ヨーグルト	シイタけとジャガイモのケチャップからめ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん なら ほうれんそう にんじん	もやし しょうが たまねぎ	フオカッチャ じゃがいも さとう ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	E 492 kcal P 21.3 g F 17.9 g C 64.5 g NaCl 2.9 g	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ほうれんそうともやしのおひたし とうふのみそしる	ぶたにく こうやどうふ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	あぶら	E 517 kcal P 22.3 g F 13.2 g C 81.3 g NaCl 2.1 g	
29	水	しょうわのひ							
30	木	わかめごはん ぎゅうにゅう コロック ブロッコリーソテー ガルビュールスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ブロッコリー	キャベツ にんにく たまねぎ はくさい	ごめ コロック しろいんげんまめ	あぶら オリーブゆ	E 586 kcal P 18.5 g F 22.8 g C 79.1 g NaCl 3.2 g	

※ 予算や食材料の輸入の遅延で献立内容が変わることもあります。ご了承ください。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

## ~予定献立表について~

献立名	体を作るもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		力や熱になるもの(黄)	
	1群 魚 肉 卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小豆 味噌	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 海藻	5群 穀物 いも 豆類	6群 油脂
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ	
肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
キャベツとくわいのカレーチー	ちくわ		こまつな	キャベツ		
みそ汁	きぬこ とうふ	みそ		たまねぎ	じゃがいも	

献立表や給食日よりには、給食に関する情報がたくさん書いてあります。ぜひお子さんと一緒に読んで、給食の献立や食について話さきっかけにしてください。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように努めてまいります。給食へのご理解ご協力をお願いいたします。



(例) 肉じゃがの場合は、「豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、砂糖」が使われています。

**アイアン献立**  
アイアンとは英語で鉄分のことです。鉄分たっぷりのメニューです。



他にも色々なマークがあるよ！  
毎月どんな献立が出るかチェックしてみようね！

**歯ッピー献立**

カルシウムがたっぷりて、よくかむ食料をとり入れたメニューです。



**ふるさと献立**

福井県の食材を使った料理や郷土料理のメニューです。

