

7月こんだてひょう

◎牛乳は毎日つきます。

日曜日	こんだて名	あか	き黄	みどり緑	*エネルギー ①たんぱく質(g) ②脂質(g) ③炭水化物(g) ④食塩相当量(g)
1月	○ごはん ○鯖の塩焼き ○春雨ときゅうりのサラダ ○みそ汁 ○牛乳 半夏生給食	さば ぎゅうにゅう	こめ マロニー さとう あぶら じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん こまつな タマネギ えのきたけ ねぎ	713kcal ①28.4 ②20.3 ③99.6 ④3.0
2火	○ソフト麺のジャージャー麺 ○チキン南蛮 ○オレンジ ○牛乳	ぶたひきにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	そふとめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく しいたけ ねぎ きゅうり もやし オレンジ	762kcal ①32.8 ②40.9 ③62.7 ④4.3
3水	○ごはん ○鶏肉のごまバター焼き ○ひじきサラダ ○みそ汁 ○牛乳	とりにく ひじき ハム わかめ ぎゅうにゅう	こめ バター さとう あぶら	だいこん にんじん タマネギ ねぎ	713kcal ①27.0 ②23.6 ③92.2 ④2.6
4木	○麦ごはん ○ビーフンの炒め物 ○夏みかん ○ほうれん草とはんぺんのスープ ○牛乳	ぶたにく とうふ はんぺん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ビーフン あぶら	タマネギ にんじん しいたけ キャベツ グリーンピース ほうれんそう なつみかん	711kcal ①27.0 ②16.5 ③110.9 ④2.5
5金★	○七夕井 ○星形コロッケ ○麦とろ麺のすまし汁 ○ミックスフルーツ ○牛乳 七夕給食	たまご ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おむぎめん あぶら さとう	にんじん オクラ たまねぎ えのきたけ しいたけ みかん パイン おとう	858kcal ①31.8 ②28.5 ③112.1 ④2.2
8月	○ごはん ○豚肉の梅味噌炒め ○みそ汁 ○切り干し大根のごま酢和え ○夏みかん ○牛乳 歯っぴーの日	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	タマネギ キャベツ ピーマン もやし にんにく うめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり しいたけ なつみかん	712kcal ①26.9 ②17.7 ③108.7 ④2.5
9火	○きなこ揚げパン ○玉ねぎサラダ ○野菜のスープ煮 ○牛乳	きなこ チーズ とりにく ウインナー うずらたまご ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター	キャベツ タマネギ にんじん さいいんげん	743kcal ①28.4 ②34.8 ③79.7 ④2.5
10水	○麦ごはん ○じゃがいもの煮物 ○卵豆腐 ○キャベツと大豆のサラダ ○味付けのり ○牛乳 お豆の日	とりにく だいず シーチキンフレーク たまご あじつけのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん タマネギ グリーンピース キャベツ	754kcal ①29.3 ②22.2 ③106.9 ④2.8
11木	○中華丼 ○プチトマト ○肉団子スープ ○オレンジ ○牛乳 アイアンの日	ぶたにく いか うずらたまご つくね とうふ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	しょうが にんじん キャベツ タマネギ たけのこ もやし しいたけ ミトマト チンゲンサイ オレンジ	741kcal ①30.1 ②18.7 ③109.4 ④2.7
12金	○ごはん ○さわらのミンチカツ ○ごんざ ○みそにゅうめん ○牛乳 他県の給食 ～奈良県～	さわら あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ばんこ はくりきこ あぶら さとう さといも こんにやく そうめん	キャベツ しょうが にんじん だいこん タマネギ	809kcal ①30.1 ②23.6 ③113.3 ④2.2
16火	○コッペパン ○野菜のケチャップ炒め ○オムレツ ○野菜スープ ○オレンジ ○リンゴジャム ○牛乳	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ あぶら リンゴジャム	しょうが キャベツ タマネギ にんじん さいいんげん レタス オレンジ	669kcal ①30.4 ②24.4 ③81.9 ④3.3
17水	○ごはん ○鶏のらっきょうからめ ○大麦入り和風スープ ○4種野菜の越のルビー和え ○メロン ○牛乳 ふくうま給食	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら	らっきょう タマネギ キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい えのきたけ ねぎ メロン	760kcal ①25.6 ②26.4 ③101.1 ④2.5
18木	○ごはん ○白身魚の味噌マヨ焼き ○夏野菜サラダ ○みそ汁 ○牛乳 ふるさとの日	あかうお ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ あぶら ふ	タマネギ マッシュルーム きゅうり あかタマネギ ミトマト レタス えのきたけ なす	709kcal ①27.8 ②22.0 ③97.0 ④2.8
19金	○ハンバーグハヤシライス ○キャベツの和え物 ○冷凍パイン ○牛乳	ぶたにく ぎゅうにく たまご チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	タマネギ にんじん にんにく しいたけ じゃがいも トマト キャベツ パイン	790kcal ①26.3 ②22.1 ③118.2 ④2.8

※献立は変更することがあります。

☆下線の食材は地場産物です。

◎栄養表示は高等部が基準です。高等部を1として、小低0.6、小高0.7、中学部0.9の割合で量を調整しています。
★印がついている日は星の形をしたラッキーにんじんが入っています。

今年度から、献立材料を赤・黄・緑の3つの栄養素に分けます。ぜひ、活用してください。

黄：働く力と体温になる食べ物



赤：血や肉になる食べ物



緑：体の調子を整える食べ物





7月給食だより



じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じるようになりました。
急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくと、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲の落ちやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えてください。
夏バテしないように、好ききらいしないでいろいろな食べ物を食べてください。

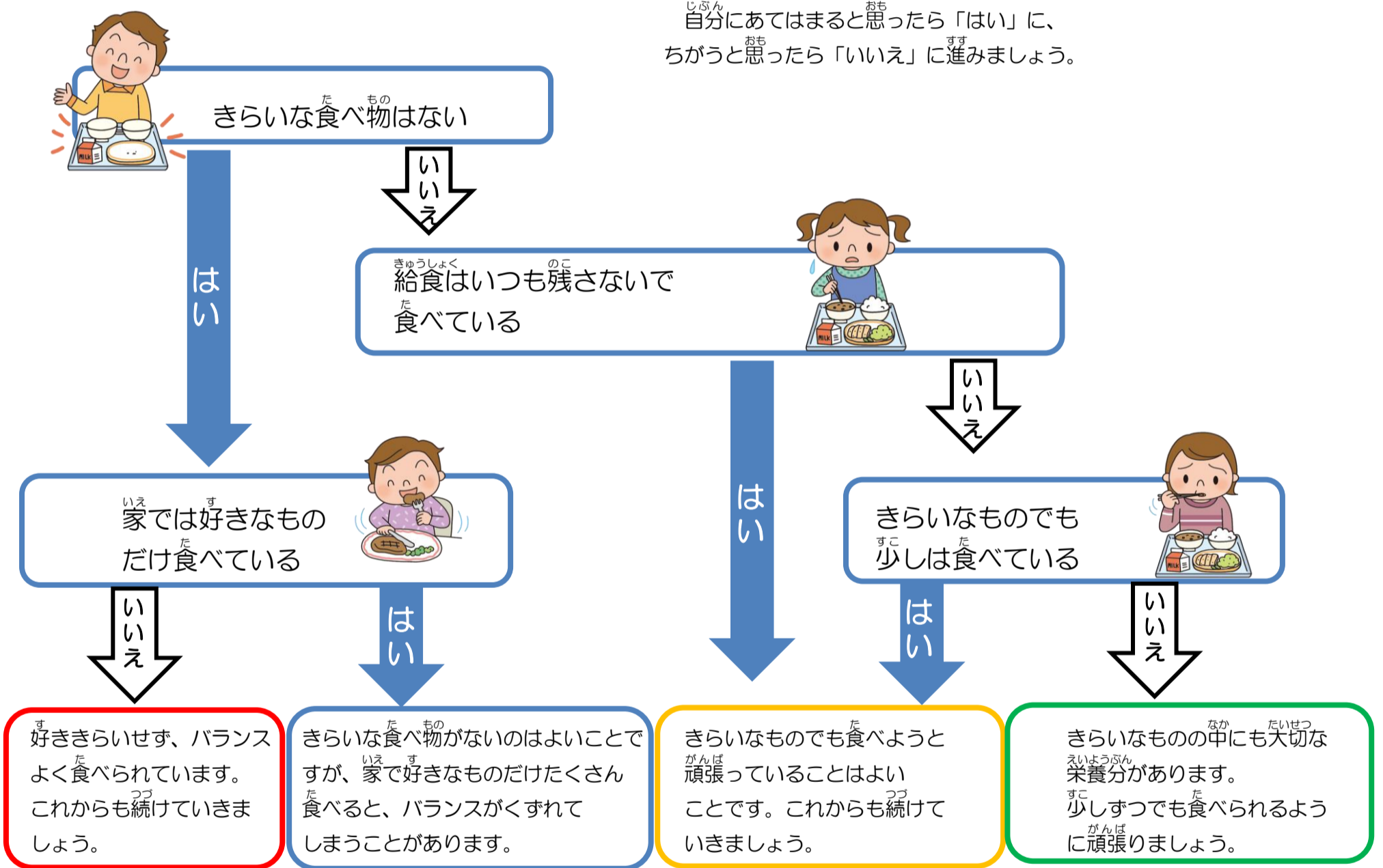


今月の給食目標

好ききらいしないで食べよう

あなたの食べ方をチェックしてみましょう

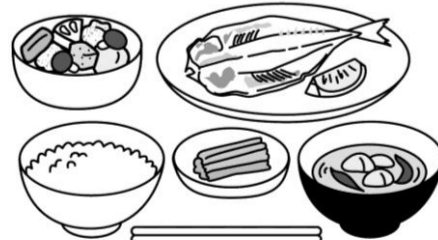
自分にあてはまと思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



好ききらいしないで食べると...

- ①元気になる（夏バテ予防）
- ②カゼをひかない
- ③うんちがでる

いろいろな食品から！



七夕とは、7月7日の七夕の夜、織姫と彦星が再会の願いをかなえる日です。この日にちなんで、願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、織姫星に技芸の上達を願います。七夕の行事食といえば「そうめん」です。麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べています。



7月17日(水)は、ふくうま給食の日
福井県の栄養教諭とシェフが考えた献立です！
福井県でとれる食材がたっぷりつまった給食です。
楽しみにしてください。