



# よていこんだてだより

今月の給食目標: 時間を守って残さず食べよう!

令和5年7月号 今庄給食センター

日付	行事食等	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	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		
3月	半夏生給食	ごはん 牛乳 サバの塩焼き しそドレッシングあえ 五目うどん	だいず ぶたにく サバ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ うどん	ごま ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな まいたけ キャベツ きゅうり	熱量 657 ㎉ たんぱく質 27.9 g 脂質 21 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 2 g	
4火		ごはん 牛乳 マーボーなす わかめスープ	とうふ ぶたひきにく だいず こおりとうふ	ぎゅうにゅう なまわかめ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら オリーブオイル	にんじん もやし なまいたけ しょうが にんにく なす たまねぎ ピーマン トマト	熱量 614 ㎉ たんぱく質 22.8 g 脂質 20 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 1.9 g	
5水		ごはん 牛乳 とり肉の梅しそ焼き しらたきのツナきんぴら スタミナ豚汁 ピピピチーズ	とりにく ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう じゃがいも	ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ニラ しそのは うめぼし しらたき ごぼう れんこん ひらさやいんげん	熱量 658 ㎉ たんぱく質 27.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 2.3 g	
6木	山海里 ふるさとランチ	コッペパン 牛乳 ポン菓子 河野産トビウオのフライ ボイル野菜 米粉クリームスープ	とびうお とりにく だいず	ぎゅうにゅう	パン マカロニ こめ さとう ボンがし こむぎこ パンこ	なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーンペースト キャベツ きゅうり ズッキーニ	熱量 646 ㎉ たんぱく質 28.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 3 g	
7金	七夕給食 福井のお魚給食	ごはん 牛乳 セタゼリー シラのオーロラ和え そうめんみそ汁	シラ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも ほしのふ ゼリー ふしめん	なたねあぶら	たまねぎ にんじん オクラ えだまめ	熱量 694 ㎉ たんぱく質 26.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 2.3 g	
10月	毎クリーム大福は越前市産の苺をジャムにしたものを使います。	ごはん 牛乳 豆腐のカレー汁 県産なっとうのかきあげ 野菜のハリハリ漬けあえ 毎クリーム大福	とうふ うすあげ なっとう	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ さつまいも さといも	なたねあぶら	ねぎ えのき にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり なたしよづけ	熱量 685 ㎉ たんぱく質 19.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 1.6 g	
11火	アイアン給食	大豆ゆかりごはん 牛乳 じゃが芋の吉野煮 豆腐のみそ汁 ミニフィッシュ	ぶたにく だいず みそ とうふ こおりとうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう にぼし	こめ じゃがいも さとう でんぶん		だいこん にんじん こまつな まいたけ れんこん こんにやく ひらさやいんげん	熱量 655 ㎉ たんぱく質 29.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.5 g	
12水		打ち豆チキンチャーハン 牛乳 肉だんごのみそ中華なべ フルーツポンチ	うちめ とりひきにく うすあげ にくだんご みそ	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ こまつな まいたけ	熱量 636 ㎉ たんぱく質 23.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 1.9 g	
13木	宮崎県 ふるさと給食	てげうま井(麦ごはん) 牛乳 からいも汁 日向夏ゼリー	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゼリー さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン きりぼしだいこん かぶ キャベツ ほししいたけ	熱量 662 ㎉ たんぱく質 23.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 1.8 g	
14金	福井のお魚給食	ごはん 牛乳 アジフライ 大豆とひじきのサラダ 夏野菜のミネストローネ	アジ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき こなチーズ	こめ こむぎこ パンこ マカロニ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん なす ズッキーニ たまねぎ トマト レタス きゅうり キャベツ	熱量 678 ㎉ たんぱく質 26.5 g 脂質 23 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 1.8 g	
17月	海の日	7月6日(木)山海里ふるさとランチ ★河野産トビウオのフライ							
18火	保護者会(給食はありません。)	★南条地区のベアラファームさんのポン菓子 を予定しています。							
19水	歯っぴー給食	ごはん 牛乳 味付けこんぶ 牛肉とじゃが芋のきんぴら 五目すまし汁	ぎゅうにゅう ちゅうあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ じゃがいも	ごまあぶら オリーブオイル ごま	たまねぎ にんじん みずな なましいたけ しょうが ごぼう いとこんにやく さやいんげん	熱量 602 ㎉ たんぱく質 20 g 脂質 18.1 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 1.8 g	
20木	1学期給食終了日	古代米ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 海藻梅ドレッシングサラダ 梅ゼリー	ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こめ ゼリー こだいまい じゃがいも	なたねあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なす こまつ ズッキーニ キャベツ きゅうり	熱量 686 ㎉ たんぱく質 20.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 2.9 g	

夏の飲み物  
あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。

1. とってもおいしいけれど...  
あまくて冷たい飲み物は...  
2. おなかいっぱいになると...  
砂糖がたっぷり入っている...  
3. 食欲がなくなってしまう...  
あまくなると...  
4. おなかにやさしくしてあげましょう...  
あまくない飲み物や温かい飲み物で...

線でつなごう!夏の食べもの漢字

夏においしい食べ物カードと漢字をそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	桃	穴子	胡瓜	蛸	南瓜
すいか	たこ	かぼちゃ	あなご	もも	きゅうり

夏野菜の漢字  
夏野菜の漢字  
夏野菜の漢字  
夏野菜の漢字  
夏野菜の漢字