

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和6年

7月号

まいつきにちしよくひ
(毎月19日は食育の日)

かぞくいっしょよ
★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

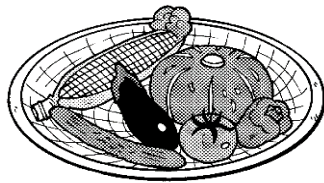
梅雨が明けると、一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。日差しも強くなり、急に暑くなるために消化機能が低下して食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごすには



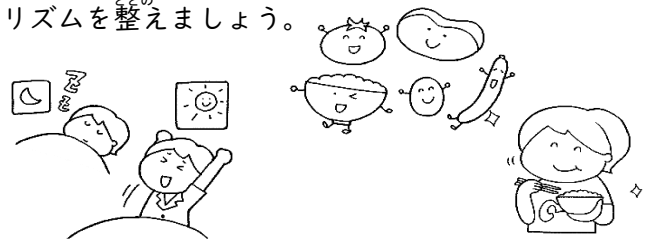
夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。夏に必要な水分とビタミンがたっぷりの夏野菜を積極的に取り入れましょう。



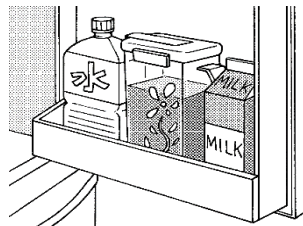
1日3食、バランスよく食べよう

早寝早起きをして、朝・昼・夕の食事生活リズムを整えましょう。



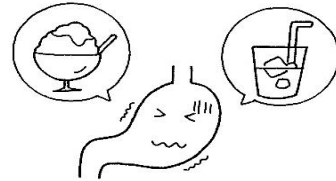
こまめに水分補給

汗をたくさんかく夏場は、体の中の水分が失われやすくなります。のどが渇く前に、こまめに少しずつとりましょう。



冷たいものとりすぎ注意

冷たいものは胃腸が冷えて消化機能が低下するため、食べ過ぎに注意が必要です。



<夏野菜レシピ> ~夏野菜のカレーシチュー~

【材料(4人分)】 【切り方】

鶏もも肉 150g ... 一口大
たまねぎ 1個 ... 角切り
にんじん 1/2個 ... 厚めのいちよう切り
かぼちゃ 100g(約1/8個)角切り
じゃがいも 1個 ... 角切り
なす 1/2個 ... 半月またはいちよう切り
むき枝豆 20g
トマト 1/4個 ... 角切り
しょうが 1かけ ... みじん切り
にんにく 1かけ ... みじん切り



【作り方】

- 油にしょうが、にんにくを入れ弱火で焦げないように炒め、香りを十分に出す。
- 鶏肉を炒める。十分に炒めたら、にんじん、たまねぎを順に入れ、水を加えて煮る。
- じゃがいもを入れ、さらに煮る。
- ②③の野菜がやわらかくなったら、トマト、かぼちゃ、なす枝豆をいれ、煮る。(崩れやすいので火力を弱めましょう)
- 野菜に十分に火が通ったら、調味料を加え味を調える。(※量は目安なので、調整をしてください。)



今月の献立より

半夏生(今年は7月1日)

福井県の大野市では、串に刺した丸焼き鯖を食べる風習が残っています。

昔、大野のお殿様が領民に、春の田植えて疲れた身体を癒し、暑い夏を乗り切るために配ったのが始まりと言われています。

今では夏バテ防止のスタミナ食として、福井県内で広く食べられています。



お好みで鶏肉を豚肉にかえたり、なすやトマトのかわりにピーマンやとうもろこしなど他の夏野菜を加えてもいいですね!



[献立予定表 7月]

(A) 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						小学校	中学校	
		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)		エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
					1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
1 日 (月)	ゆかりごはん						しそ		こめ				
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			しょうが, にんにく	さとう			562	701
	塩けんちん汁				豆腐		にんじん	しめじ, だいこん, こんにゃく, ごぼう, ねぎ	しおこうじ	ごまあぶら		27.2	33.6
	パン缶 牛乳			○				パン缶(かん)					
2 日 (火)	ごはん								こめ				
	チキンソースカツ				とりにく, だいたんばく				さとう, じゃがいも, こめ, でんぶん	あげあぶら, あぶら		604	762
	小松菜のおひたし						ごまつな	もやし				23.6	29.5
	さつま汁 牛乳			○	あぶらあげ, みそ		にんじん	ねぎ, ほうきさい, だいこん	さつまいも				
3 日 (水)	ごはん								こめ				
	麻婆豆腐				豆腐, 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	あぶら		601	743
	きゅうりのごま和え							きゅうり, もやし	さとう	ごま		27.4	32.6
	かみかみチヂメ 牛乳			○			にぼし, こんぶ		さとう				
4 日 (木)	ごはん								こめ				
	シイラの甘酢からめ				シイラ				さとう, でんぶん	あげあぶら		561	706
	キャベツとコーンのソテー						にんじん	キャベツ, とうもろこし		あぶら		25.8	32.3
	ジュリアンスープ 牛乳			○	ぶたにく		にんじん, パセリ	だいこん, たまねぎ					
5 日 (金)	ごはん								こめ				
	お肉のトマトソースかけ			○	たまご		ほうれんそう	たまねぎ	さとう, でんぶん	あぶら		673	842
	じゃが芋のきんぴら				ぶたにく		にんじん, いんげん	ごぼう	じゃがいも, さとう	あぶら		24.8	30.1
	魚そうめんのすまし汁 キラキラもち 牛乳			○	魚そうめん		にんじん	ねぎ, たまねぎ, たけのこ, みかん	さとう, でんぶん				
8 日 (月)	ごはん								こめ				
	ハンバーグケチャップソース				とりにく, ぶたにく, だいたんばく			たまねぎ	さとう, でんぶん, じゃがいも	あぶら, ぶたあぶら, だいたんばく		580	731
	青のりポテト						あおのり		じゃがいも			20.2	24.4
	野菜スープ 牛乳			○			にんじん	だいこん, たまねぎ, キャベツ					
9 日 (火)	ごはん								こめ				
	鯖のみそ煮				さば, みそ			しょうが	さとう, でんぶん, 水あめ			625	791
	筑前煮				とりにく		にんじん, いんげん	こんにゃく, ほししいたけ, たけのこ, れんこん, だいこん	さとういも, さとう	あぶら		23.5	28.4
	しそひじき 牛乳			○			ひじき, かんてん	しそのみ	さとう, 水あめ, キヌア	だいたんばく			
10 日 (水)	ごはん								こめ				
	ししゃも天ぷら	○			ししゃも				こむぎこ, でんぶん	あげあぶら		642	819
	揚げと玉ねぎのそぼろ煮				あつあげ, とりにく		にんじん	しょうが, たまねぎ	さとう	あぶら		26.1	32.2
	青菜のみそ汁 牛乳			○	みそ		ごまつな, にんじん	しめじ, たまねぎ					

鉄たっぷり給食

七夕献立

歯っぴー給食

[献立予定表 7月]

(A) 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						小学校	中学校
		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)		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
					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		
11 日 (木)	ごはん								こめ			
	鶏肉のマーマレードソースかけ				とりにく		夏みかん、いよかん、ゆず果汁	でんぶん、さとう、水あめ	あぶら	583	733	
	ごぼう炒め					にんじん	ごぼう、キャベツ		野菜いっぱいドレッシング	28.1	34.8	
	中華スープ				とうふ	にんじん、にら	たけのこ、たまねぎ		ごまあぶら			
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (金)	ごはん								こめ			
	焼きちくわの甘酢かけ				ちくわ			でんぶん、さとう	あぶら	649	821	
	高野豆腐入り肉じゃが				ぶたにく、こおりどうふ	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう	あぶら	28.6	35.7	
	野菜のソテー					にんじん	キャベツ、たまねぎ		あぶら			
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (火)	ごはん								こめ			
	れんこんすり身フライ	○			魚のすり身	にんじん	れんこん、たまねぎ	こむぎこ、パンこ	あげあぶら	625	798	
	タイピーエン				ぶたにく	にんじん	たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	はるさめ	あぶら、ごまあぶら	22.1	27.4	
	フルーツカス				熊本市友好都市 30周年給食		みかん(かん)、パイナップル(かん)					
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (水)	ごはん								こめ			
	きびなごのかりかりフライ				きびなご		しょうが	さとう、じゃがいも、でんぶん、こめこ、水あめ、げんまいこ	あげあぶら	589	741	
	高野豆腐の煮物				とりにく、こおりどうふ	にんじん	こんにゃく、たけのこ	さとう		25.5	30.8	
	すまし汁				かまぼこ	にんじん	だいごん、たまねぎ					
	牛乳			○		牛乳						
18 日 (木)	ごはん								こめ			
	あじの塩焼き				あじ				あぶら	533	667	
	れんこんソテー					にんじん	れんこん、キャベツ		あぶら	24.2	29.1	
	大根の打豆汁				とうふ、うちまめ、みそ	にんじん	たまねぎ、だいごん					
	牛乳			○		牛乳						
19 日 (金)	麦ごはん								こめ、おおむぎ			
	夏野菜のカレーシチュー				とりにく	にんじん、かぼちゃ、トマト	たまねぎ、なす、えだまめ、しょうが、にんにく	じゃがいも	あぶら、カレー	595	739	
	キャベツと珪石のソテー				ぶたにく	ビーマン	キャベツ、珪石		あぶら	23.1	27.2	
	越のびー					こしのびー						
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 602 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.3g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 2.1g (小)
 熱量 757 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 18.8g 炭水化物 122.2g 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。
- 物資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。

7 がつきゅうしょくもりつけず

ふくいしがっこうきゅうしょくセンター
小学校 A

<p>1日(月)</p> <p>パインかん とりにくのさっぱり</p> <p>ゆかりごはん しおけんちんじる</p>	<p>2日(火)</p> <p>こまつなのおひたし チキンソースカツ</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>3日(水) 鉄たっぶり給食</p> <p>かみかみチップ きゅうりのごまあえ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>4日(木)</p> <p>キャベツとコーンのソテー シイラのあまずからめ</p> <p>ごはん ジュリアンスープ</p>	<p>5日(金) 七夕献立</p> <p>じゃがいものきんぴら オムレツのトマトソースかけ</p> <p>ごはん うおそめんのすましじる</p>
<p>8日(月)</p> <p>あおのりポテト ハンバーグケチャップソース</p> <p>ごはん やさいスープ</p>	<p>9日(火)</p> <p>しそひじき さばのみそに</p> <p>ごはん ちくぜんに</p>	<p>10日(水) 歯っぴー給食</p> <p>あげとたまねぎのそばろに ししゃもてんぷら(2び)</p> <p>ごはん あおなのみそしる</p>	<p>11日(木)</p> <p>ごぼうサラダ とりにくのマーメレードソースかけ</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p>	<p>12日(金)</p> <p>やさいのソテー やきちくわのあまずかけ(2こ)</p> <p>ごはん こうやどうふいりにくじゃが</p>
<p>15日(月)</p> <p>うみのひ</p>	<p>16日(火) 熊本市友好都市30周年給食</p> <p>フルーツミックス れんこんすりみフライ</p> <p>ごはん タイピーエン</p>	<p>17日(水)</p> <p>こうやどうふのもの きびなごのかりかりフライ(2び)</p> <p>ごはん すましじる</p>	<p>18日(木)</p> <p>れんこんソテー あじのしおやき</p> <p>ごはん だいごんのうちめじる</p>	<p>19日(金)</p> <p>こしのルビー キャベツとエリンギのソテー</p> <p>むぎごはん なつやさいのカレーシチュー いれてたべましよう</p>



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

