

れいわ7ねん 7がつ こんだてよていひょう

福井市美山学校給食センター

日曜日		こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物
1	火	①ごはん ②やきそば ③やさいソテー ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう 半夏生に ちなんだ給食	②さば ③ベーコン ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	③とうもろこし キャベツ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ③あぶら ④ごまあぶら	599 24.6	
2	水	①ごはん ②とうふ ③1しよくうだししょうゆ ④ぶたにくとひじきのいために ⑤じゃがいものみそする ⑥ぎゅうにゅう	②とうふ ④ぶたにく ⑤あぶらあげ みそ	④ひじき ⑥ぎゅうにゅう	④⑤にんじん	⑤えのきたけ たまねぎ ⑤ねぎ	①ごはん ④さとう ⑤じゃがいも	④あぶら	555 23.5 ④こんにやく
3	木	①ごはん ②はるまき ③はっぱうさい ④フルーツミックス (●とうにゅうゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②だいずこ ②③ぶたにく ●とうにゅう	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②キャベツ ②③しょうが たまねぎ ③もやし はくさい しいたけ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②はるさめ こむぎこ みずあめ ②●さとう ②③でんぶん	②ラード ②③あぶら ③ごまあぶら	649 21.7
4	金	①ごはん ②にくだんご ③じゃがいものきんぴら ④いなかじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆 ごま】 ③あぶらあげ 【小麦 大豆】 ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②たまねぎ ④だいこん えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③じゃがいも	②③あぶら	544 21.1
7	月	ねぎしおぶたどん ①おぎごはん ②ぶたどんのぐ ③きりぼしだんこのふくめに ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう 七夕に ちなんだ給食	②ぶたにく ③あぶらあげ ⑤とうにゅう	⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④オクラ	②④たまねぎ ②しょうが にんにく ②⑤レモンかじゅう ③きりぼしだいこん ⑤メロンかじゅう ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ③⑤さとう ④そうめん ⑤みずあめ	②ごまあぶら ごま	646 24.2
8	火	①ごはん ②ししゃもフライ ③チンジャオロースー ④ワントンスープ(●ワントン) ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	③たけのこ もやし しょうが ④えのきたけ ④●たまねぎ	①ごはん ②パンこ 【大豆】 ③でんぶん ②●こむぎこ	②③あぶら ③オイスターソース ④ごまあぶら	554 21.2
9	水	①ごはん ②にくじゃが ③こまつなごまいりに ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん ②じゃがいも ②③④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	551 20.8 ②こんにやく
10	木	①ごはん ②にくだんごとやさいのあまずあん (●にくだんご) ③はるさめスープ ④えだまめ ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく 【大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③にら ④えだまめ	●②③たまねぎ ③もやし しいたけ	①ごはん ●でんぶん パンこ ●②さとう ③はるさめ	②あぶら ③ごまあぶら	588 20.6
11	金	①コッペパン ②ミニカレーうどん ③ツナいりキャベツのソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しょうが ③キャベツ ④パインアップル(缶) ②ねぎ	①パン【大豆】 ②うどん	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	614 24.6

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー596kcal たんぱく質23.7g 脂質18.7g 炭水化物89.0g 食塩相当量2.3g

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

2 日 1しよくうだししょうゆ しょうゆ ぶどう糖 かつお節エキス 食塩 にぼしエキス 昆布エキス みりん アルコール 調味料(アミノ酸等) 酸味料

8 日 オイスターソース かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん

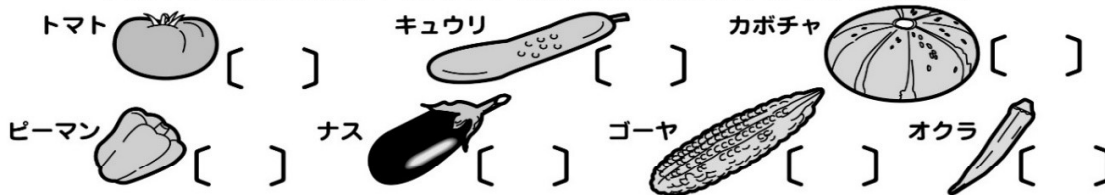
日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
14月	①ごはん ②なつやさいのさっぱりいため ③みそしる ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あぶらあげみそ	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②あかパプリカ えだまめ ③にんじん	②れんこん たまねぎ きパプリカ ③だいこん ④きゅうり なす ③ねぎ	①ごはん ②さとう	②あぶら ④ごま 【大豆 小麦】	563 25.3
15火	なつやさいカレーライス ①むぎごはん ②なつやさいのカレーシチュー ③こまつなともやしのソテー ④きなこまめ ⑤ぎゅうにゅう 鉄たっぶり給食の日	②ぶたにく ④だいず きなこ	⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ トマト ②③にんじん ③こまつな	④たまねぎ なす しょうが にんにく ③もやし	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ④こめこ さとう	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③④あぶら	726 25.4
16水	①ごはん ②とりにくのケチャップに ③こふきいも ④やさいのスープに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②④たまねぎ ④キャベツ セロリ	①ごはん ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	558 25.1
17木	①ごはん ②ゴーやいりマーボー豆腐 ③キャベツのいためもの ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう 歯(ハ)ッピー給食の日	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ にがうり しょうが にんにく ③キャベツ ②ねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら	552 22.9
18金	①あげごはん ②さわらのフライ ③なすのみそしる ④ミディトマト ⑤ぎゅうにゅう ふるさと給食の日	①あぶらあげ ②さわら だいずこ ③とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	①にんじん ④ミディトマト	③なす たまねぎ	①ごはん ①②さとう ②こむぎこ パンこ でんぷん ③じゃがいも	②あぶら だいずあぶら	654 29.9



なつ や さい 夏野菜クイズ

7月の給食には、夏野菜が
たくさん登場します。

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。
次の()の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。



4-1 2+14=16

4-2 2+14=16

2+14=16