



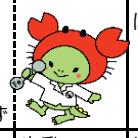
7月

こんだてよていひょう

令和8年度7月

坂井市立明章小学校



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		ひと〇メモ	エネルギー Kcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類			
1	水	とりにくときこのピラフ 牛乳 とうにゅうチャウダー すいかのフルーツポンチ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	コーン すいか パインかん おうとうかん	ごはん じゃがいも こめこ ゼリー	なたねあぶら バター なまクリーム	7月の給食目標は、「衛生に気をつけて準備をしよう」です。給食準備前の手洗いをきちんとしましたか？そして、みんなの給食の準備ができるまで静かに待ち落ち着いた気持ちで給食を食べましょう。	580 19.8 14.6 98.1 2.1
2	木	【半夏生（はんげしょう）給食】 ごはん 牛乳 さばのセサミケチャップソース ごもくきんぴら わかめスープ	さば ぶたにく はんぺん ベーコン わかめスープ	牛乳 わかめ 	にんじん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく グリーンピース もやし たまねぎ		ごはん さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	今日は「半夏生（はんげしょう）」です。福井県大野市では、江戸時代に藩主（はんしゅ）が農民へさばをふるまったという話があり、今でもこの地域では半夏生の日に焼きさばを食べるそうです。	589 24.4 21.7 80.2 2.2
3	金	ごはん 牛乳 にくだんご チャプチェ ばいにくいりさっぱりじる	とりにく ぶたにく あかみそ きぬどうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	まいたけ うめ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	「うめ」のすっぱい成分は、クエン酸といいます。体のつかれをとったり、消化を助けたりしてくれます。うめは、うめぼしやゼリー、ジュースなどいろいろな食べ物に加工されて食べられています。	560 23.7 16.4 84.5 2.2
6	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのかくにふう やさいのナムル かきたまみそしる	ぶたにく たまご きぬどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ	えのきたけ	ごはん くろざとう かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら	「ナムル」は、野菜をごま油や塩などで和えた韓国（かんこく）の家庭料理です。野菜にはビタミンや食物せんいなど、体の調子をととのえてくれる栄養素（えいようそ）がふくまれています。いろいろな野菜の味や食感を楽しみながら食べてみましょう。	542 27.5 16.5 75.8 1.8
7	火	【七夕給食】 ようふうちらしずし 牛乳 あげギョウザ ひやしそうめんじる たなばたデザート	ハム ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	しろねぎ	ごはん ぎょうざのかわ そうめん ゼリー	ごま なたねあぶら	今日は「七夕」です。7月7日は「笹（ささ）の節句」として、「そうめん」を食べる風習があります。そうめんを天の川に見たてたという説や、はたおりの糸ににているという説、そうめんを食べると病気に罹らないという説など、いろいろな説があるそうです。	616 19.5 16.7 101.3 4
8	水	【歯ッピー給食】 しろくきごぼうごはん 牛乳 とびうおフライ しおこんぶあえ ごもくスープ	とりにく うすあげ とびうお ぶたにく もめんどうふ	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん	しろくきごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		ごはん さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	「しろくきごぼう」は、春江町で作られています。根は短く、くきが白くて長いのがとくちょうで、葉、くき、根全てを食べることができます。作る農家が少なく「まぼろしの野菜」と言われる大変めずらしい野菜です。	545 27 17.7 73.3 2.1
9	木	【省塩給食】 スタミナどん 牛乳 キャベツとささみのごまサラダ ふくいめぐみとうにゅうみそしる ミディトマト	ぶたにく とりにく うちまめ とうにゅう みそ	牛乳 	にら にんじん こまつな ミディトマト	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ はくさい キャベツ	きゅうり だいこん まいたけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	今日のトマトは丸岡町でとれた「越（こし）のルビー」とよばれている「ミディトマト」です。ミニトマトと大玉トマトの中間くらいの大きさで、とてもあまいのが特ちょうです。赤くつやつやしており、本当に宝石のルビーのようですね。	574 28.1 17.4 81.6 1.7
10	金	ごはん 牛乳 ほうれんそうオムレツ だいずのじゃこがらめ じゃがいものミートソースに	たまご だいず ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース		ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	口に食べ物を入れたら、何回かんでいますか？よくかむと「虫歯予防」「頭の回転が良くなる」「食べすぎ予防」「お腹にやさしい」などたくさんいいことがあります。20回～30回はかんで食べましょう。	630 23.9 21.7 93.8 2
13	月	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい マーボーなす とうにゅうアイス はるさめサラダ	ぶたにく とりにく ハム あかみそ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	にんにく なす	ごはん しゅうまいのかわ はるさめ さとう かたくりこ とうにゅうアイス	ごまあぶら なたねあぶら	「なす」には水分がたくさんふくまれており、体を冷やす効果があります。今の時期にぴったりの野菜です。油と一緒に調理すると、よりおいしく食べられます。今日の麻婆なすにも油を使っています。夏の野菜を味わいましょう。	657 23 19.8 103.2 2.4
14	火	【アイアン給食】 ピタパン 牛乳 ミンチカツ ナポリタンスパゲティ まめめめスープ	ぶたにく とりにく だいず あおだいず	牛乳 	ピーマン にんじん たまねぎ コーン キャベツ	キャベツ にんにく たまねぎ コーン キャベツ		ピタパン スパゲティ パンこ こむぎこ さとう	オリーブオイル なたねあぶら	ピタパンは、海外の中東（ちゅうとう）や地中海（ちちゅうかい）とよばれるちいさで、数千年前から食べられてきたパンがもとになっています。半分に切って、中のポケットに、ミンチカツやスパゲティをはさんで食べてみてください。	557 23 22.6 69 2.1
15	水	ごはん 牛乳 のりしおかからあげ ひじきとツナのいために みそスープ サワーゼリー	とりにく ツナ ぶたにく みそ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん こまつな	しょうが しらたき コーン キャベツ たまねぎ		ごはん かたくりこ こめこ さとう ゼリー	ごまあぶら なたねあぶら	外はカリっと中はジューシーなから揚げは、みんなが楽しみにしている人気メニューです。とり肉にはタンパク質がほうふにふくまれ、元気な体づくりを助けます。今日は、青のりが入っています。のりの香りを楽しんでいただきます。	643 26.2 21.7 89.7 2
16	木	【ふるさと給食】 ごはん 牛乳 あつあげのふくめに ごますあえ にくじゃが	あつあげ ぎゅうにく ハム	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし こんにゃく たまねぎ		ごはん さとう じゃがいも	ごま 	今日は「ふるさと給食」です。福井県ではあぶらあげがよく食べられており、その消費量は全国1位です。さて、今日の給食の「あつあげ」は何を油で揚げで作っているのでしょうか？①こんにゃく ②しょくパン ③とうふ 正解は③のとうふです。	574 24.3 16 89.6 1.8
17	金	なつやさいカレー 牛乳 コールスローサラダ フルーツゼリー	ぶたにく ハム	牛乳	トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ	きゅうり	ごはん じゃがいも カレールウ さとう ゼリー	なたねあぶら	今日で1学期の給食が終わります。夏休みになっても生活リズムがくずれないように毎日朝、昼、夜の食事をバランスよくきちんと食べて、元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね。	599 19.1 15.4 102.8 1.9

★物資購入の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。

★  おはしは毎日きちんとあらって、わずれずにもってきましょう。

★  印の日はスプーンがつきます。