

7月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市河和田小学校

日	曜 日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる 食品		おもに血や肉や ほねになる食品		おもに体の調子を ととのえる食品	
					1食分(kcal)	炭水化物(g)						
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						
					脂質 (g)		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	火	ごはん	しおやきそば ミョウガのみそ汁	わかめときゅうりのずの物	半夏生	552 21.8 19.8	79 3.0	ごはん さとう じゃがいも ふ		さば みそ	牛にゆう わかめ	きゅうり かぶ にんじん みょうが もやし
2	水	ごはん	あごのからあげ白ねぎソースかけ トマトのみそ汁	ゆでとうもろこし ふりかけ		551 25.7 14.2	86 2.8	ごはん さとう じゃがいも	なたね油	とびうお みそ かつおぶし	牛にゆう	ねぎ しょうが とうもろこし 玉ねぎ 大根 トマト 水菜
3	木	ドライパイ ンパン	とりのからあげ ゆで枝豆	らっきょ入りラビコットソース はるさめのスープ		642 31.9 20.4	90 2.4	ドライパイ ンパン さとう でんぷん はるさめ	なたね油	とり肉 ベーコン	牛にゆう	しょうが きゅうり トマト 玉ねぎ らっきょ えだ豆 ほうれん草 にんじん えのきたけ
4	金	枝豆入りゆ かりごはん	冷ややっこ とり肉とじゃがいものうま煮	つまみなのごま香あえ	歯ッピー献立	566 27.5 18.8	80 2.5	ごはん さとう じゃがいも	なたね油 ごま油	とうふ とり肉 うすらたまご	牛にゆう	えだ豆 うめ つまみな キャベツ きゅうり たけのこ こんにやく にんじん しいたけ さやいんげん
7	月	わかめごはん	とり肉のてりやき セタ汁	小松菜と切りぼしのつぼづけあえ セタデザート	セタ給食	562 20.4 13.5	94 3.5	ごはん そうめん きらきらもち		とり肉 なると たまご	牛にゆう わかめ	つぼづけ(だいこん) 小松菜 にんじん しいたけ 切り干し大根 オクラ 玉ねぎ みつば
8	火	ごはん	チンジャオロースー オレンジ	あつあげとじゃがいものみそ汁	アイアン献立	647 27.5 22.3	89 2.4	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	なたね油	牛肉 あつあげ みそ	牛にゆう	しょうが ピーマン たけのこ にんじん しめじ ねぎ オレンジ
9	水	ごはん	チキン南ばん とうふとニラのスープ	たたききゅうり 日向夏みかんゼリー	給食で全国めぐり 宮崎県	654 27.3 22.8	91 2.7	ごはん さとう でんぷん ゼリー	なたね油 タルタルソース ごま油 ごま	とり肉 とうふ	牛にゆう	にんにく しょうが レモン きゅうり ニラ 玉ねぎ らっきょう にんじん しいたけ
10	木	減量こめこいりパン	吉川ナスと夏野さいのペンネ フルーツミックス			700 25.8 22.2	107 2.2	米こ入りパン ペンネ ゼリー	なたね油 エスパニョール ソース	牛ひき肉 ぶたひき肉 ぶたレバーチップ	牛にゆう	しょうが にんにく にんじん 吉川なす とうもろこし 玉ねぎ えだ豆 トマト もも みかん パナナ パイナップル ナタデココ
11	金	ごはん	にぼしと大豆のあげ煮 ミディトマト	ひとしおきゅうり ナスのみそ汁	まると左玄給食	559 22.6 17.1	86 2.1	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	なたね油	大豆 うすあげ みそ	牛にゆう にぼし こんぶ	きゅうり ミディトマト なす にんじん えのきたけ ねぎ
14	月	ごはん	ぶた肉のうめしゅ煮 しそひじき	すいかの白玉ポンチ		696 24.6 14.4	120 1.7	ごはん さとう でんぷん 白玉もち サイダー	なたね油	ぶた肉	牛にゆう ひじき	こんにやく にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく うめ すいか パナナ みかん もも パイナップル
15	火	保護者会	きゅうしょくはありません									
16	水	保護者会	きゅうしょくはありません									
17	木	ナン	キーマカレー ぼうチーズ	パインサラダ ジョア (マスカット)	牛乳はありません	531 29.9 18.2	69 2.6	ナン こむぎこ さとう	なたね油 ドレッシング	牛ひき肉 ひよこ 豆 ぶたひき肉 大豆 ぶたレバーチップ	ジョア チーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース きゅうり ブロッコリー パイナップル トマト キャベツ

身のまわりを清潔にして食べよう！

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も
おとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を
つくりましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり
食べよう！



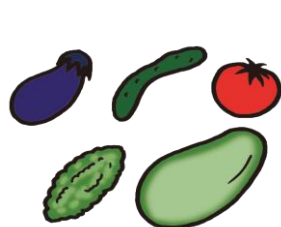
朝ごはんは1日をスタートさせる
大切な食事です。ご飯や汁物の
おかずからも暑い夏には欠かせ
ない水分補給ができます。

こまめな水分補給を
心がけよう！



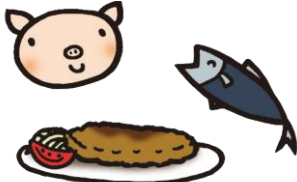
夏の水分補給のコツは、「のどが
かわく前に少しずつ」とです。
ふだんは水や麦茶などでのど
がよいでしょう。

夏野菜をたっぷり
食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜
はビタミンや無機質(ミネラル)
がいっぱいです。水分も多く、
「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚など主菜のおか
ずをしっかり食べる！



のどごしのよいめんや冷たい
サラダばかり食べていては栄養
バランスが崩れてしまいます。
揚げ物やカレー、スパイスを
効かせたエスニック料理などを
上手に取り入れ、主菜のおかず
もしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎ注意！



体を冷やし体調を崩すことがあ
ります。朝夕の涼しい時間には
外で体を動かしたり、暑い日中
でも扇風機を利用して温度を
下げすぎないようにする。また
就寝時はタイマーを使うなど
工夫してみましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発
生します。食事や調理前の手洗
いは必ず行い、生ものは避け、
中までよく火を通してから食べ
ましょう。冷蔵庫を過信せず、
できた料理はなるべく早く食べ
きりましょう。

学校給食のレシピ紹介

～夏休みにお子様と一緒に作ってみませんか？～

カルシウムや鉄など日常の生活で、とりにくい栄養素がたっぷりのメニューも
紹介されています。

<学校給食のレシピ紹介 福井県栄養教諭等研究会HP>

