

7月 きゅうしょくだより

令和6年
鯖江市惜陰小学校

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料1-(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	月	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すの物 すいか	半夏生給食	601 22.0 19.8	89 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 すいか
2	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	630 25.2 22.5	89 2.3	ごはん さとう じゃがいも	なたね油	牛肉 油あげ 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
3	水	枝豆入りう めごはん	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	589 28.0 20.3	81 3.2	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 こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん
4	木	ナン	キーマカレー ぼうチーズ	どうもろこし ジョア (マスカット)	牛乳はありません	532 27.6 19.7	68 2.3	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 どうもろこし グリンピース トマト
5	金	いろどり豆 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 きらきらもち	七夕給食	552 21.8 14.1	89 3.6	ごはん そうめん きらきらもち		大豆 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 ほししいたけ 切りぼし大根 オクラ 玉ねぎ みつば
8	月	丸麦ごはん	にぼしと大豆のあげに 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	539 22.3 17.1	82 2.1	丸麦ごはん さとう でんぶん 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
9	火	ごはん	ぶた肉のうめしゅ煮 しそひじき	すいかの白玉ボンチ		714 24.1 16.8	120 1.5	ごはん さとう でんぶん 白玉もち サイダー	なたね油	ぶた肉	牛にゆう ひじき	こんにゃく 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
10	水	ごはん	夏やさいくしフライ 肉じゃが	夏大根ときゅうりの昆布あえ	鯖江和膳	639 22.3 21.8	96 2.0	ごはん さとう さとう でんぶん 小麦粉 パン粉	なたね油	ウインナー ぶた肉	牛にゆう こんぶ	かぼちゃ ピーマン こんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 きゅうり
11	木	減量こめこいりパン	吉川ナスと夏野さいのベンネ	フルーツミックス	ミニ地場産給食	693 25.0 22.3	105 2.2	ドライパインパン ベンネ ゼリー	なたね油	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 どうもろこし 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
12	金	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	668 27.4 22.8	93 2.1	ごはん さとう ゼリー でんぶん	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 ほししいたけ
15	月	海の日										
16	火	ごはん	いわしのかは焼き ゆばのおすい物	つまみなとキャベツのレモンあえ	土用の丑の日	550 23.4 17.4	78 2.3	ごはん さとう	なたね油	いわし ゆば 白はんぺん	牛にゆう	つまみな キャベツ レモン にんじん 玉ねぎ しめじ みつば
17	水	ごはん	あごのからあげ白ねぎソースかけ ゆでブロッコリー ジョア (ブレン)	トマトのみそ汁 ゆかりふりかけ	牛乳はありません	639 24.7 15.4	106 3.1	ごはん さとう じゃがいも	なたね油	とびうお みそ	牛にゆう	ねぎ しょうが ブロッコリー 玉ねぎ 大根 トマト 水菜 ゆかり(赤じそ)
18	木	ごはん	とり肉のさっぱり みかんゼリー	ワンタンスープ		598 28.1 18.5	84 2.8	ごはん さとう ワンタン でんぶん	なたね油	とり肉 ベーコン	牛にゆう	しょうが にんにく チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しめじ
19	金	終業式	給食はありません									

身のまわりを清潔にして食べよう！

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べること
で感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

傷がある手で
調理したもの

加熱が不十分な肉

室温で長時間
放置した料理

ウイルスに汚染
された二枚貝

気温が高くなると食中毒がおこりやすくなります。細菌性食中毒を予防する
ポイントは、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。食中毒菌を「つけない」
ためには、手を石けんでしっかり洗うことが大切です。「増やさない」ためには、
生鮮食品や総菜を購入したら、なるべく早く冷蔵庫で保存することを心がけましょ
う。また、「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが
重要です。

食中毒を防ぐ 3つのポイント

つけない

増やさない

やっつける

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

生ものや肉の生焼けに
注意。中までしっかり
火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほど
に食べよう。とりすぎは
おなかをこわします。

や

野菜(とくに色の濃い野菜)を
たっぷりとるようにしましょう。

す

酢の物や梅干しは気分を
さっぱりさせ、体をリフ
レッシュしてくれます。

み

氷か麦茶で
こまめに水分補給
しましょう。

の

飲みすぎ食べすぎになら
ないようおやつは、時間と
量を決めましょう。

しょく

食事では好き嫌いをせず、
よくかんで。栄養のバランスも
考えて、おいしくいただきますよう。

じ

時間を決めて1日3食。
規則正しい食事の時間が
よい生活リズムをつくります。