

# 7月 きゅうしょくだより

令和8年

吉川小学校

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)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
1	水	ごはん	チンジャオロースー あつあげとキャベツのみそ汁 オレンジ		645	89	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 ねぎ しめじ にんじん キャベツ オレンジ
2	木	ごはん	しおやきさば わかめときゅうりのすの物 ミョウガのみそ汁	半夏生(はんげしょう) 給食	532	79	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 たまねぎ
3	金	ごはん	シイラの薬味ソースかけ ゆでとうもろこし トマトのみそ汁 ふりかけ	1年生が皮むきしたとうもろこしです	551	86	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	なたね油	シイラ みそ かつおぶし	牛にゆう	ねぎ にんにく しょうが とうもろこし 玉 ねぎ 大こん トマト 水菜
6	月	大豆いりわかめごはん	とり肉のてりやき 小松菜と切りぼしのつぼづけあえ セタ汁 セタデザート	セタ(たなばた) 給食	545	88	ごはん そうめん きらきらもち		とり肉 大豆 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
7	火	ナン	キーマカレー パインサラダ ぼうチーズ ジョア(マスカット)	給食で世界旅行インド	535	68	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
8	水	ごはん	チキン南ばん たたききゅうり とうふとニラのスープ ひゅうが夏みかんゼリー	給食で全国めぐりみやぎ県	656	91	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
9	木	枝豆入りゆかりごはん	冷ややっこ つまみなのごま香あえ とり肉とじゃがいものうま煮	つまみ菜は鉄分の多い野菜です	532	81	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
10	金	ごはん	夏野菜くしフライ 夏大根ときゅうりの昆布あえ 肉じゃが	くしフライの具は、かぼちゃ・ピーマン・ウインナーです	623	98	ごはん さとう じゃがいも 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 こんにやく 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 きゅうり
13	月	丸麦ごはん	にぼしと大豆のあげ煮 ひとしおきゅうり ミディトマト ナスのみそ汁	丸ごと左玄給食	542	83	丸むぎごはん 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	火		教育懇談会で給食はありません								
15	水		教育懇談会で給食はありません								
16	木	ごはん	ぶた肉のうめしゅ煮 すいかの白玉ポンチ しそひじき	季節のくだもの：すいか	687	119	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 パイン アップル
17	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！

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>

※右のQRコードを読み込むと、福井県栄養教諭等研究会のHPにリンクします。

