

給食だより

令和8年

7月号

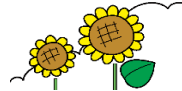
(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

梅雨が明けると、だんだん暑い日が増え、いよいよ夏がやってきます。日差しが強くなり、気温が上がるため消化機能が低下して食欲不振になることがあります。夏バテ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごすには



夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、オクラ、とうもろこし、かぼちゃなどがあります。水分とビタミンがたっぷりの夏野菜を積極的に取り入れましょう。



1日3食、バランスよく食べよう

早寝早起きをして、朝・昼・夕の食事で生活リズムを整えましょう。



こまめに水分補給をしよう

汗をたくさんかく時期は、体の中の水分が失われやすくなります。のどが渇く前に、お茶や水をこまめに少しずつとりましょう。



冷たいもののとりすぎに注意しよう

冷たいものをとると、胃腸が冷えて、消化機能が低下します。食欲もなくなりやすいので、とりすぎには注意が必要です。



夏野菜を食べようおすすめレシピ <ラタトゥイユ カレー風味>



【材料（4人分）】

トマト缶	1缶	...
なす	3本	...
ズッキーニ	1本	...
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	...
豚ひき肉	200g	
にんにく	1片	...
オリーブオイル	適量	
カレーパウダー	適量	
コンソメ	5g	
ケチャップ	大さじ3	
塩	小さじ1	
水	適量	

【切り方】

ダイスカット
角切り(約2cm)
角切り(約2cm)
角切り(約1.5cm)
みじん切り

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら、なす、ズッキーニ、パプリカを加えて中火で炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、トマト缶と水、調味料をすべて加え、弱火で約10分野菜がやわらかくなるまで煮込む。
(※量は目安なので、調整をしてください。)



お好みで肉の種類を変えたり、コーン、枝豆、かぼちゃなど、他の夏野菜を組み合わせたりしても美味しくなります。

みんなが大好きなカレー風味で、食欲をそそる一品です。ごはんやパンはもちろんペンネパスタにもよく合います。



〔 献立予定表 7月 〕

(B)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	小学校	中学校
1 日 (水)	ごはん								こめ			
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう てんぷん	だいずあぶら	633	748
	鶏肉とじゃがいもの煮物				とりにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう		25.6	29.5
	もやしのナムル						にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
2 日 (木)	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
	ハンバーグのおろしソース				とりにく ぶたにく だいずたんばく			たまねぎ だいこん	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	628	753
	枝豆入りポテト							えだまめ	じゃがいも		24.5	29.1
3 日 (金)	塩けんちん汁				あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さといも しおこうじ	ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	ごはん	鉄たつぶり給食							こめ			
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく だいずたんばく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう こめこ	あげあぶら ラード だいずあぶら	700	862
4 日 (土)	マーボー豆腐				どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう てんぷん	あぶら	26.1	31.0
	きゅうりの香りあえ						にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	ゆかりごはん						しそ		こめ さとう			
5 日 (月)	大豆衣のメンチカツ				とりにく ぶたにく だいずたんばく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ	ラード あげあぶら	638	801
	五目きんぴら				さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	22.9	27.9
	しめじのすまし汁				どうふ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
6 日 (火)	麦ごはん	七夕給食							こめ おぎ			
	夏野菜のカレーシチュー				とりにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく えだまめ	じゃがいも	カレールウ	653	769
	キャベツのソテー				カットウインナー		にんじん	キャベツ		あぶら	23.0	26.5
	福神漬						しそ	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん	さとう			
7 日 (水)	七タゼリー							ナタデココ レモンかじゅう こんにゃくこ	さとう こなあめ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
	さわらの南蛮だれ				さわら			たまねぎ	てんぷん さとう	あげあぶら	634	758
8 日 (木)	ひじきの炒め煮				ぶたにく	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	28.1	33.2
	ほうれん草のみそ汁				あつあげ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
9 日 (木)	豚肉のキムチ炒め				ぶたにく		パプリカ	たまねぎ ほうさい にんにく	さとう こめこてんぷん	あぶら	579	684
	春雨の中華あえ							だいこん きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	26.2	30.4
	わかめスープ				とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
10 日 (金)	ごはん								こめ			
	豆腐				どうふ							
	1食だししょうゆ											
	豚肉と大根のうま煮				ぶたにく さつまあげ あつあげ		にんじん いんげん	しょうが だいこん	さとう	あぶら	615	721
11 日 (土)	れんこんのツナ炒め				まぐろ		にんじん チンゲンサイ	れんこん	さとう	あぶら	28.2	32.1
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

[献立予定表 7月]

(B)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		小学校	中学校
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
13 日 (月)	ごはん								こめ		611	728
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう てんぷん			
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ ばいにく		あぶら		
	ビリ辛豚汁				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
14 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ		577	774
	プラスコッパン(中学校)	○							パン			
	ウインナーケチャップソース				とりにく			たまねぎ	さとう みずあめ てんぷん			
	ピーマン野菜炒め						ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	ピーマン	あぶら		
	洋風スープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
15 日 (水)	ごはん								こめ		640	759
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら		
	野菜のみそ炒め				ちくわ みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ	さとう	あぶら		
	豆腐のすまし汁				とうふ		にんじん	ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16 日 (木)	ごはん				菌ツピー給食				こめ		634	778
	かぼちゃひき肉フライ	○			ぶたにく だいずたんぱく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう てんぷん パンこ	あげあぶら ラード		
	豆腐の中華煮				とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	てんぷん	あぶら		
	小松菜の塩こうじ炒め						こまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
17 日 (金)	ごはん				ふるさと給食				こめ		653	751
	焼きさば				さば					あぶら		
	青菜のごまあえ						ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ずりごま		
	さつまいものみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 631kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.4g 炭水化物 93.9g 食塩相当量 2.2g (小)
熱量 761kcal たんぱく質 30.0g 脂質 23.1g 炭水化物 114.2g 食塩相当量 2.8g (中)

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物資の都合により献立を変更する場合があります。

■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。

■「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦)は表示しません。

■加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。