

きゅうしょくだより

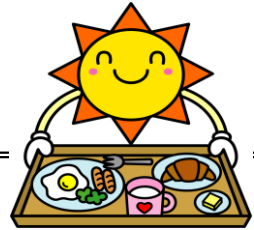


令和4年7月

越廼小学校

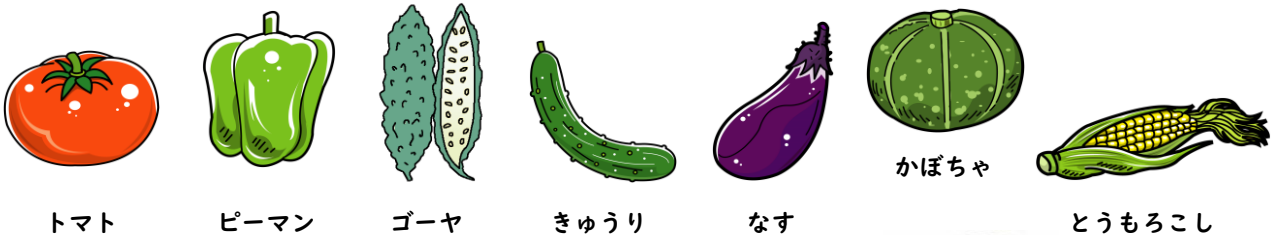
梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。この時期は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりします。「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけて、元気にすごしましょう。

暑い夏を元気にすごそう



◎夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をいっぱいあびて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。また、水分も多く含まれているので、体を冷やしてすごしやすくするはたらきもあります。いろいろな種類の夏野菜を食べて、暑さに負けないようにしましょう。



トマト

ピーマン

ゴーヤ

きゅうり

なす

かぼちゃ

とうもろこし

◎水分をじょうずにとりましょう

①のどがかわく前に飲みましょう

「のどがかわいた」と感じる前に、水分をこまめにとり入れましょう。

②飲み物の種類に気をつけましょう

ふだんの生活では、水かお茶で十分です。たくさん汗をかいたときは体の調子をととのえるために、スポーツドリンクをとり入れましょう。

③食事からも水分をとりましょう

水分を多く含む野菜やくだものを食事にとり入れましょう。みそ汁やスープもおすすです。

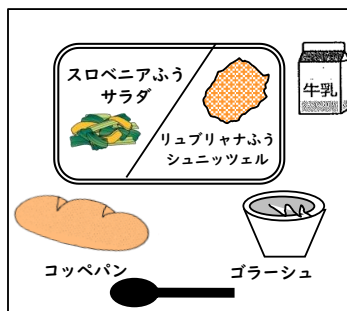


福井市は平成29年12月11日からスロベニアのホストタウンに登録されています

ホストタウン交流給食《スロベニア》 14日(木)

スロベニア共和国ってどんな国？

そばの栽培が盛んで、普段からそばを食べる文化があります。また、水仙の群生が見られるところもあり、毎年5月に水仙まつりが開催されています。福井市との共通点があることからホストタウンになりました。



リュブリャナ風シュニツェル

スロベニアでは、ぶた肉とチーズやハムをはさんで油で揚げます。給食ではハムにマッシュポテトをはさんだカツにしました。

グラーシュ

スロベニアの伝統的な家庭料理で、見た目はビーフシチューに似ています。給食では、肉やパプリカなどの野菜を使って、風味豊かに仕上げました。

おうちの方へ 夏にぴったり給食レシピ 揚げ鶏肉のレモン風味

【材料（4人分）】

鶏肉 200g でん粉・揚げ油各適量
砂糖・しょうゆ・レモン汁各大きじ1

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、でん粉をまぶし油で揚げる。
- ②砂糖、しょうゆをあわせて加熱し、レモン汁を加えてレモンだれをつくる。
- ③揚げた鶏肉にレモンだれをかけてできあがり♪

しょうがやんにくなどの香味野菜やレモン汁などの酸味を加えて食欲アップ!!
たっぷりの夏野菜と一緒に食べましょう。



Facebook

「みんな大好き
福井市学校給食」



れいわ4ねん 7がつこんだてよていひょう

越廼小学校

ひ ようび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの ものになるしよくひん (き)	
1日 (金)	①ごはん ②やしししゃも ③あつあげときりぼしだいこんのもの ④こまつなのびたし ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③きりぼしだいこん たまねぎ <u>こんにやく</u> いんげん ④こまつな	①ごはん ③じゃがいも あぶら さとう	595 24.1
4日 (月)	あぶらあげのそぼろどん (①むぎごはん ②そぼろどんのぐ ③こまつなときりぼしだいこんのあえもの (●げんえんわふうドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな きりぼしだいこん ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう ごまあぶら ごま ●げんえんわふうドレッシング ④ふ	646 25.3
5日 (火)	①ごはん ②とうふ ③にくじゃが ④もやしとピーマンのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③たまねぎ いんげん <u>こんにやく</u> ④もやし ピーマン	①ごはん ③じゃがいも さとう ③④あぶら	604 23.4
6日 (水)	①ごはん ②とりにくのあまずあんからめ ③キャベツとコーンのソテー ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤とうにゅう かんでん ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ とうもろこし ④たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ⑤なつみかんかじゅう メロンかじゅう	①ごはん ②でんぷん ②⑤さとう ②③あぶら ④そうめん ⑤みずあめ	616 24.9
6日 (水)	①ごはん ②しろみぎかなフライ ③キャベツとコーンのソテー ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②たら【大豆】 ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤とうにゅう かんでん ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ とうもろこし ④たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ⑤なつみかんかじゅう メロンかじゅう	①ごはん ②パンこ こむぎこ でんぷん ②③あぶら ④そうめん ⑤みずあめ さとう	619 21.0
7日 (木)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップソース ④おおむぎとやさいのスープに ⑤ゆでキャベツ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とりにく ⑥ぎゅうにゅう	④だいこん たまねぎ にんじん ⑤キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②でんぷん ②③さとう ④おおむぎ じゃがいも あぶら	579 22.7
8日 (金)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ とうふ ③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③キャベツ たけのこ ピーマン しょうが にんにく ③④にんじん ④チンゲンサイ もやし	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん ②③さとう ③あぶら ④はるさめ	571 19.6

* ___ は、そのほかのたべものです。

*【 】はアレルギーです。

*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

◎今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
きゅうり	福井市	トマト	福井県	はくさい	長野県	たまねぎ	愛知県	切干しだいこん	宮崎県
こまつな	福井市	なす	福井県	しめじ	長野県	もやし	岐阜県	にがうり	宮崎県
さつまいも	福井県	だいこん	福井県・岐阜県	えのきたけ	長野県	しょうが	高知県	※都合により産地を変更 する場合があります。 ご了承ください。	
にんじん	福井県	にんにく	青森県	黄ピーマン	静岡県	にら	高知県		
ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	セロリ	静岡県	ピーマン	高知県		
かぼちゃ	福井県	キャベツ	茨城県	チンゲンサイ	静岡県	じゃがいも	長崎県		

ひ よび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
11日 (月) <small>画(は) ッピー 給食の日</small>	なすとチキンのカレーライス ①ごはん ②なすとチキンのカレーシチュー ③こまつなごまあぶらいため ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく ③こまつな キャベツ	①ごはん ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ③ごまあぶら ④さとう	629 21.2
12日 (火)	①おむぎごはん ②あげぎょうぎ ③ゴーヤいりマーボーどうふ ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②④にら ②③たまねぎ しょうが ③にんじん にがうり ねぎ にんにく ④もやし	①ごはん おむぎ ②③④あぶら ②③でんぶん ②ぶたあぶら こむぎご【大豆】 ③さとう ごまあぶら	686 22.9
13日 (水)	①ごはん ②あげとやさいのちゅうかふうに ③ツナとにんじんのいりに(●ツナ) ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが ②③にんじん ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①ごはん ②③あぶら ②さとう ごまあぶら でんぶん ●こめあぶら	624 21.9
14日 (木)	ホスタウン交流給食(スロベニア) ①コッペパン ②リュブリャナふうシュニツツェル ③ゴラーシュ ④スロベニアふうサラダ ⑤ぎゅうにゅう	②ハム ③ぶたにく ぎゅうにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん きピーマン エリンギ トマト(かん) にんにく ④キャベツ きゅうり とうもろこし	①パン【乳 大豆】 ②③じゃがいも ②こむぎご パンこ ②③④あぶら	648 25.5
15日 (金)	①ごはん ②やきさば ③きんぴらごぼう ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ちくわ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう <u>こんにやく</u> ③④にんじん ④たまねぎ かぼちゃ ねぎ	①ごはん ③あぶら さとう	641 23.6
18日 (月)	うみのひ				
19日 (火) <small>ふるさと 給食の日</small>	①ごはん ②あげとりにくのレモンふうみ ③きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②こめこ あぶら ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④さつまいも	663 26.8
20日 (水)	①ごはん ②いわしのかつおに ③きゅうりとわかめのドレッシングあえ (●あおじそドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③わかめ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きゅうり ④たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	①ごはん ②でんぶん さとう ③はるさめ ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】 ④ふ	564 24.7

* ___ は、そのほかのたべものです。

*【 】はアレルゲンです。

*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	620Kcal	23.4g	17.4g	89.1g	2.0g

◎ドレッシング、調味料等の成分

4日 (月)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 脂 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
20日 (水)	青じそドレッシング	糖類(砂糖、水あめ) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(ハナエチゼン) 麦 豆腐 米粉 打ち豆 です。

