

給食だより



◀みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

7月号

まいつき にち しよくひ
(毎月19日は食育の日)

かぞくいっしょ
★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、一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。日差しも強くなり、急に暑くなるために消化機能が低下して食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

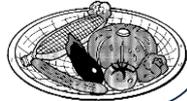
◆夏を元気に過ごすには



夏野菜を食べよう

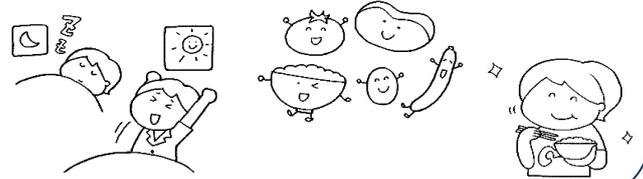
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。

夏に必要な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

汗をたくさんかく夏場は、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。



冷たいものとりすぎ注意

冷たいものを食べると、胃腸が冷えて消化機能が低下してしまいます。食欲もなくなりやすいので、冷たいもの食べすぎに、注意が必要です。



◆夏野菜を食べようレシピ <夏野菜のカレーシチュー>



こんげつ、こんだて、とうじょう
今月の献立に登場します!

【材料(4人分)】	【切り方】
鶏もも肉 150g	一口大
たまねぎ 1個	角切り
にんじん 1/2本	厚めのいちよう切り
かぼちゃ 100g(約1/8個)	角切り
じゃがいも 1個	角切り
なす 1/2個	半月またはいちよう切り
枝豆(おきみ) 20g	
トマト 1/4個	角切り
しょうが 1かけ	みじん切り
にんにく 1かけ	みじん切り

- 【作り方】
- 油にしょうが、にんにくを入れ、弱火で焦げないように炒め、香りを十分に出す。
 - 鶏肉を炒める。十分に炒めたら、にんじん、たまねぎを順に入れ、水を加えて煮る。
 - じゃがいもを入れ、さらに煮る。(崩れやすいので、火力を弱めましょう)
 - ②③の野菜がやわらかくなったら、トマト、かぼちゃ、なす、枝豆を入れ、煮る。
 - 野菜に十分に火が通ったら、調味料を加え味を調える。
(*量は目安なので、調整をしてください。)



お好みで肉やルウの種類を変えたり、パプリカやオクラ、コーンなどの夏野菜を Grill し、トッピングしたりしても美味しいです。

みんなが大好きなカレーに、アレンジを加えて夏野菜を楽しみましょう。



しょうゆ	小さじ1
ウスターソース	大さじ1弱
油	小さじ1
カレールウ	60g
水	適量

[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 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂		
11 日 (金)	ごはん				菌っぴー給食							
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう どんぶん		597	744
	はりはり漬け							きゅうり きりぼしだいこん	さとう ごま		27.8	33.2
	ピリ辛豚汁				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
14 日 (月)	ごはん								こめ			
	豆腐				どうぶ						588	726
	1食だししょうゆ										26.4	30.6
	豚肉と大根の旨煮				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 たけのこ	さとう あぶら			
	荳わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう あぶら ごま			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
15 日 (火)	ごはん								こめ			
	鶏肉のから揚げ				どりにく				どんぶん	あげあぶら	642	792
	青菜のごま油炒め						ごまつな にんじん	もやし にんにく		ごまあぶら	23.2	27.4
	五目ビーフ汁				ベーコン みそ		にんじん	たまねぎ ほうさい ねぎ	ビーフン			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16 日 (水)	麦ごはん								むぎ こめ			
	夏野菜のカレーンチュー				どりにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ	643	799
	キャベツのソテー				カットワインナー		ピーマン	しょうが にんにく キャベツ		あぶら	23.1	27.1
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
17 日 (木)	ごはん								こめ			
	とうもろこししゅうまい	○			さかなすりみ どうぶ だいずたんぱく			とうもろこし たまねぎ	どんぶん パンこ こむぎこ さとう	ラード	642	823
	麻婆豆腐				どうぶ 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 どんぶん		25.4	31.4
	わかめの中華サラダ					わかめ		きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
18 日 (金)	ごはん								こめ			
	鶏肉のバーベキューソースかけ				どりにく			たまねぎ	さとう	あぶら だいずあぶら	596	747
	黒ごまポテト								じゃがいも	ごま	28.7	35.6
	打豆入り野菜スープ				ベーコン うちまめ		にんじん	だいこん キャベツ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 614kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.4g 炭水化物 91.1g 食塩相当量 2.3g (小)
 熱量 764kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.8g 炭水化物 119.5g 食塩相当量 2.7g (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」由来のアレルギー(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。