

7月 よていこんだてだより

今日の給食目標：時間を守って残さず食べよう！

令和8年7月号 今庄給食センター

日付	行事食等	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
1 水	アイアン給食	ごはん 牛乳 味付けのり ツナじゃが 豆腐と野菜のみそ汁	うすあげ とうふ みそ ツナ こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	なす キャベツ にんじん こまつな たまねぎ こんにやく グリンピース	熱量 610 千カロリー たんぱく質 24.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.4 g	
2 木	半夏生給食	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 野菜のゆかりマヨあえ 五目うどん	うすあげ サバ	ぎゅうにゅう	こめ うどん	エッグレス マヨネーズ ごま	にんじん こまつな だいこん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん なましいたけ	熱量 682 千カロリー たんぱく質 25.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 1.6 g	
3 金	山海里 ふるさと給食	福いっぱい夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 キャベツのらっきょうあえ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん まいたけ トマト ビーマン ズッキーニ なす キャベツ きゅうり らっきょう	熱量 604 千カロリー たんぱく質 18.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 2.1 g	
6 月	七夕給食	ごはん 牛乳 カマスフライ 切り干し大根の炒め煮 セタそうめん汁 セタゼリー	カマス うすあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ ゼリー さとう ふしめん こむぎこ パンこ	なたねあぶら	だいこん にんじん たまねぎ オクラ きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 692 千カロリー たんぱく質 24.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 2.2 g	
7 火		ごはん 牛乳 ビーフンの五目炒め 中華コンスープ ころころ黒糖まめ	ぶたにく とりひきにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン くろぎとう でんぶん	ごまあぶら なたねあぶら	ホールコーン クリームコーン ほしいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし れんこん キャベツ ビーマン	熱量 644 千カロリー たんぱく質 26.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 1.7 g	
8 水	省塩給食	ごはん 牛乳 県産食材のコロッケ 大豆のごまあえ トマトとベーコンのみそ汁	うすあげ ベーコン ぎゅうひきにく ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	ごまあぶら ごま オリーブオイル なたねあぶら	だいこん たまねぎ なす トマト キャベツ きゅうり レタス スナップえんどう	熱量 658 千カロリー たんぱく質 21.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 1.9 g	
9 木	宮崎県 ふるさと給食	てげうま丼(麦ごはん) 牛乳 里芋のみそ汁 日向夏ゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも ゼリー さとう	ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ごぼう ほしいたけ ビーマン きりぼしだいこん まいたけ かぶ かぶのは キャベツ	熱量 641 千カロリー たんぱく質 23.6 g 脂質 15 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 1.9 g	
10 金	7月10日は 納豆の日	ごはん 牛乳 県産大豆のなっとう 豚肉と油揚げの焼き肉風炒めもの 春雨スープ	にくだんご ぶたにく きぬあげ なっとう しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	にんじん しめじ チンゲンサイ たまねぎ だいずもやし キャベツ こまつな しょうが にんにく	熱量 639 千カロリー たんぱく質 30.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 2.2 g	
13 月	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 ミニフィッシュ マーボーなす わかめスープ	とうふ ぶたひきにく ちゅうあげ こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	こめ さとう	ごまあぶら	もやし たまねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん しょうが にんにく ビーマン トマト	熱量 624 千カロリー たんぱく質 27.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2 g	
14 火	とうもろこしは 恵みファームさんより 納品いただきます。	キムタクごはん 牛乳 とり野菜汁 とうもろこしの塩ゆで	だいず うすあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが ほくさいキムチ つぼつけ えだまめ とうもろこし	熱量 679 千カロリー たんぱく質 30.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.6 g	
15 水	保護者会 (給食なし)	16日(木)山海里ふるさとランチ 河野で水揚げされたトビウオのミンチカツ(カレー味)と南条地区のお米を 使ったポン菓子(ベアラファームさんで製造)が登場します。					 今月は「地産地消費強化月間」です。南越前町や 福井県の食べものをいつもの月より多く取り入れ ています。		
16 木	山海里 ふるさとランチ	パン 牛乳 トビウオのミンチカツ 越のルビードレッシングサラダ 米粉クリームスープ ポン菓子	とりにく とびうお だいず	ぎゅうにゅう	パン マカロニ こめこ ポンがし パンこ	なたねあぶら	たまねぎ にんじん ズッキーニ ブロッコリー クリームコーン キャベツ こまつな きりぼしだいこん ホールコーン	熱量 627 千カロリー たんぱく質 26.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 2.4 g	
17 金	牛乳なし (麦茶が出ます。)	ごはん ふりかけ 福井県産大麦の麦茶 とり肉のさっぱり煮 スタミナそばろみそ汁 ヨーグルト	だいず こおりとうふ ぶたひきにく みそ とうふ とりにく うずらのたまご	ヨーグルト	こめ さといも さとう	なたねあぶら	にんにく もやし キャベツ にんじん ニラ れんこん こんにやく さやいんげん	熱量 624 千カロリー たんぱく質 26.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 2 g	

夏の飲み物

あまい飲み物や冷たい飲み物を
飲みすぎないようにしましょう。



線でつなごう!夏の食べものの漢字

夏に美味しい食べ物カードと漢字をそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	桃	穴子	胡瓜	蛸	南瓜
すいか	たこ	かぼちゃ	あなご	もも	きゅうり

四角-ひしこ
線-十字
五角-ひしこ
六角-ひしこ
七角-ひしこ
八角-ひしこ
九角-ひしこ
十角-ひしこ