

白付		お知らせ	予定献立	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	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
1	火		ごはん 牛乳 県産コロッケ 大豆のごまあえ レタスとトマトの豚汁	うすあげ ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ コロッケ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	だいこん たまねぎ にんじん なす トマト レタス キャバツ きゅうり		熱量 610 ㎎ たんぱく質 24.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 1.7 g	
2	水	半夏生 給食	ごはん 牛乳 県産サバのしおやき 野菜のゆかりマヨあえ 五目うどん	うすあげ だいず サバ	ぎゅうにゅう	こめ うどん	ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん こまつな ほししいたけ キャバツ きゅうり きりぼしだいこん		熱量 621 ㎎ たんぱく質 25.5 g 脂質 24 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 1.7 g	
3	木	宮崎県 ふるさと給食	てげうま丼(麦入りごはん) 牛乳 さといものみそ汁 ひゅうがなつゼリー	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゼリー さとう でんぱん さといも	ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン きりぼしだいこん キャバツ ほししいたけ かぶ かぶのは		熱量 591 ㎎ たんぱく質 23.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 1.8 g	
4	金	歯ッピー 給食	ごはん 牛乳 ミニフィッシュ インディアンポテト とろろと野菜のスープ	ベーコン とうふ とりひきにく ひよこめ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル	しょうが もやし はくさい ブロッコリー たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ		熱量 595 ㎎ たんぱく質 24.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 89 g 食塩相当量 1.8 g	
7	月	七夕給食	ごはん 牛乳 県産カマスミンチフライ 切り干し大根の炒め煮 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	とうふ カマス うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ ふ ゼリー ふしめん こむぎこ パンこ	なたねあぶら	たまねぎ にんじん はくさい オクラ きりぼしだいこん さやいんげん		熱量 635 ㎎ たんぱく質 24.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 2.1 g	
8	火	アイアン 給食	ごはん 牛乳 マーボーなす わかめスープ ヨーグルト	とうふ ぶたひきにく だいず こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん もやし キャバツ きりぼしだいこん しょうが にんにく なす トマト ピーマン たまねぎ にんじん		熱量 625 ㎎ たんぱく質 25.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 1.9 g	
9	水	納豆の日 給食	ごはん 牛乳 県産なっとうかきあげ 野菜の名田庄づけあえ 肉だんごのカレー汁	なっとう にくだんご うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも さつまいも でんぱん こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら	ズッキーニ トマト にんじん ケール たまねぎ キャバツ きゅうり なたしょうづけ		熱量 608 ㎎ たんぱく質 20.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 1.8 g	
10	木		ごはん 牛乳 とり肉の梅しそ焼き しらたきの金平 スタミナそばろ汁 ミニ豆乳プリン	ぶたひきにく みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう プリン	ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら キャバツ うめぼし しそのは しらたき ごぼう さやいんげん		熱量 637 ㎎ たんぱく質 26.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 88 g 食塩相当量 2.2 g	
11	金	省塩 給食	ごはん 牛乳 味つけのり ポークビーンズ ごぼうのサラダ	しろいんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき のり	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん なす ごぼう キャバツ きゅうり		熱量 615 ㎎ たんぱく質 23 g 脂質 18.3 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 1.6 g	
14	月	山海里 ふるさと給食	福いっぱいカレーライス(麦入りごはん) 牛乳 海藻らっきょうドレッシングサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめ むぎ 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 トマト なす ズッキーニ ピーマン もやし にんじん はならっきょう		熱量 604 ㎎ たんぱく質 21.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 2 g	
15	火		ごはん 牛乳 ころころ黒糖まめ ぶた肉のキムチいため トック入りスープ	だいず とりにく ぶたにく こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ くろごとう	ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさいキムチ だいずもやし キャバツ なす ピーマン		熱量 633 ㎎ たんぱく質 27.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 1.9 g	
16	水	保護者会 (給食なし)	半夏生とサバの関係 半夏生にサバを食べる風習は大野市などの地域で、夏の風物詩として親しまれています。 夏至から11日目(今年は7月1日です。)の半夏生に脂ののった丸焼きサバを食べる習慣で、江戸時代から続く風習です。農作業で疲れた体を癒やし、夏の暑さ対策として、サバの栄養を摂るために奨励されたといわれています。								
17	木	山海里 ふるさとランチ	パン 牛乳 ポン菓子 河野のトビウオのフライ ボイル野菜 米粉クリームスープ	とりにく トビウオ だいず	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ マカロニ ボンガシ	なたねあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー コーンペースト キャバツ		熱量 645 ㎎ たんぱく質 30 g 脂質 24.4 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 2.8 g	
18	金	リクエスト給食 (フルーツポンチ)	打ち豆チキンチャーハン 牛乳 ワンタンみそなべ フルーツポンチ	うちまめ とりひきにく ちゅうあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ ワンタンのかわ カットゼリー	ごまあぶら バター	にんにく たまねぎ しめじ にんじん ピーマン ねぎ しょうが だいこん キャバツ みかん パイナップル もも ナタデココ		熱量 627 ㎎ たんぱく質 25.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 1.8 g	

熱中症を 防ごう！

早おき早ねて
生活リズムを整えよう

朝ごはんは
必ず食べよう

こまめに
水分補給しよう

今月使用予定の地場産物

米 麦 大豆
カマス サバ トビウオ
トマト 里芋 きゅうり
花らっきょう 名田庄漬け

山海里ふるさとランチ

パン 牛乳 ポン菓子
河野で水揚げされたトビウオのフライ
ボイル野菜 米粉ポタージュ
★町から1人150円の補助が出ています。
南越前町のおいしい食べものを紹介します。