

7がつ がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度 若狭町給食センター

白	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか		
			体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー(㎉)	たんぱく質(㎎)	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう やきさば ひじきのごもくいため だいこんとこまつなのみそしる	さば だいず うすあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さつまいも		664 25.4 25.4	79.4 2.9	
2	火	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう ブロッコリーとだいこんのサラダ やさいのちゅうかスープ いちごのスティックケーキ	ぶたにく とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん なら	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう だいこん とうもろこし たけのこ キャベツ いちごビュレー レモンかじゅう	こめ かたくりこ さとう さとう こめこ	あぶら あぶら	596 23.4 16.0	86.7 1.6	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもいりすぶた もやしとらのいためもの ワンタンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン にんじん にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ワンタン	あぶら	605 22.0 19.2	83.6 2.2	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン キャベツとツナのソテー コーンポタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん こまつな ハセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも		660 26.5 21.0	87.5 2.6	
5	金	わかめごはん ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ ドレッシングサラダ そうめんじん たなばたゼリー	ぶたにく とりにく うすあげ とうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん オクラ	たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ レモンかじゅう メロンかじゅう	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう そうめん さとう	あぶら あぶら	640 18.0 19.3	96.2 2.8	
8	月	ナン まめいりキーマカレー かいそうサラダ シークワサータルト	ぶたにく だいず とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	たまねぎ なす にんにく しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	こむぎこ さとう さとう さとう こめこ みずあめ	あぶら ごまあぶら あぶら	632 26.0 27.0	71.4 2.9	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース はるさめソテー たまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン あかピーマン にんじん にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ さとう オイスターソース はるさめ じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	590 23.9 15.8	84.8 2.8	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげレモンふうみ ズッキーニとベーコンのソテー じゃがいもとうふのみそしる	とりにく ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモンかじゅう ズッキーニ キャベツ にんにく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ こめこ さとう じゃがいも	あぶら	690 27.9 24.8	83.7 2.9	
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうもろこししゅうまい ゴーヤいりだいずミートのマーボー豆腐 きりほしだいこんのチャプチェ	さかなすりみ きぬこ豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	ゴーヤ にんじん にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんにく しょうが きりほしだいこん ほしいいたけ	こめ むぎ でんぶん パンこ こむぎこ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら	655 26.6 18.5	94.3 2.3	
12	金	ごはん アジフライ 1しよくちゅうのうソース あおなともやしのおひたし あつあげとかぼちゃのみそしる	アジ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	もやし たまねぎ なす ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう		620 23.7 19.2	85.2 2.3	
15	月	うみのひ									
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのあまからソースからめ なつやさいポトフ ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん トマト バジル ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ たまねぎ キャベツ えだまめ もやし	こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	ごま	661 24.5 20.9	93.7 2.5	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりミンチカレーフライ ごんざ じゃがいもとたまねぎのみそしる ふりかけ	ぶり うすあげ もめんどうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	だいこん ほしいいたけ たまねぎ ねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも さとう		642 25.3 24.2	80.3 2.4	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう とんてきふういため さんしょくあえ とうがんのスープ とうにゅうブラマンジェ	ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし とうがん キャベツ	こめ さとう さとう みずあめ		602 25.7 18.0	83.4 2.5	

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもありますがご了承願いたします。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

★きゅうしよくだより しよくいくバズルのごえ★

①うす ②にんじん ③ほたる ④うきわ ⑤うちゅう 【ふとわくのなか】ずいぶんほきゅう



給食だより



令和6年7月
若狭町給食センター

7月に入り、いよいよ夏休みももう少しですね。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくの機会に体調をくずしては台無しですね。学校があるときと同じように、規則正しい生活を心がけることが大切です。健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

夏の旬の野菜を知ろう!

なす

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化作用成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

きゅうり

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつです。

かぼちゃ

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつける働きがあります。

「半夏生さば」を食べよう!

「夏至」から数えて11日目を「半夏生」といいます。福井県では、この日に竹串に刺して丸ごと焼かれたさばを食べる風習が残っています。

今年の半夏生は、7月1日(月)です。この日の給食では「焼きさば」が出ます。しっかりと食べて夏バテを予防しましょう。



しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなっていますか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミン類といった栄養素を補いましょう。

やってみよう!

食育パズル

ヒントを見て、縦に言葉を入れましょう。ふとわくなか、ことばがあらわれます。

①		②		④	
	い	ぶ	③		ゆ

ヒント

- もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- 英語で「キャロット」という野菜。
- おしりが光る虫。
- 海水浴に持っていこう。
- ロケットに乗って地球の外へ。

★答えは献立表にあります。



食育だより

若狭町役場 健康医療課

×

若狭町給食センター

コラボ号

7月から「省塩献立」が始まります!!

「省塩」とは、塩を省くという文字の通り、なるべく使う塩の量を少なくしようという取り組みです。学校給食では、普段からうす味を心がけていますが、「省塩献立」ではいつもよりうす味を心がけています。うす味でもおいしく食べられるよう工夫しているので、おうちでもぜひ取り入れてみてください。

毎日省塩



なぜうす味(省塩)が大切なの?

体には、塩分濃度を一定に保つはたらきがあります。塩分をとりすぎると、濃くなった塩分濃度を薄めるために、水分を多くためこみます。その結果、むくみや高血圧になります。高血圧になると、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病などの命にかかわる病気を引き起こしやすくなります。



「こい味」のものを食べるとのどが渇く

日本人は塩分をとりすぎている!!

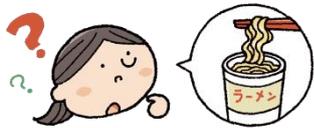
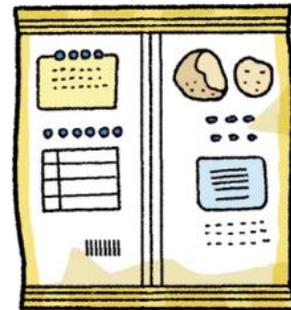
【日本人の1日あたりの摂取目標量(病気を防ぐ目標の量)】

男性7.5g未満 / 女性6.5g未満

【日本人1日あたりの平均摂取量(平均で食べている量)】

男性10.9g未満 / 女性9.3g未満

参考)厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査結果



食品の栄養成分表示には、「食塩相当量(食品に含まれる塩分の量)」を表示することとされています。どのくらい含まれているか確認してみましょう。

7月の省塩献立を紹介します!

【2日(火)の献立】

ねぎ塩豚丼・牛乳・ブロッコリーと大根のサラダ・野菜の中華スープ・いちごのスティックケーキ

レモンの酸味が省塩!!

手作りドレッシングで塩の量を調整して省塩!!

【おうちでできる省塩】

レモンやお酢などのすっぱい味を使うと、うす味でもおいしく食べることができます。

サラダや揚げものに、習慣的に調味料(ドレッシングやソース)をかけている人は、かける前にまず食べてみましょう。調味料をかけなくても、十分おいしい料理もあります。



ひと おうちの人とやってみよう!!

えんぶん じぶん えんぶん かた けいこう かんたん し いま しょくせいかつ みなお
塩分チェックシートは、自分の塩分のとり方の傾向を簡単に知ることができます。今の食生活を見直すきっかけに
なればと思います。

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は? 	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか? 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか? 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。