

給食だより



令和7年 6月
若狭町給食センター

6月は「食育月間」です。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。福井県や、若狭町でとれた食べ物を使った献立がたくさん登場します。楽しみにしててくださいね。また、気温と湿度が高くなり、食中毒が起こりやすくなります。ごはんの前やトイレのあとは、しっかりと手を洗う習慣を身につけましょう。

6月の給食では、とくに地場産物を多く使用します

給食を味わいながら、福井県や若狭町でとれる食べ物を覚えましょう。

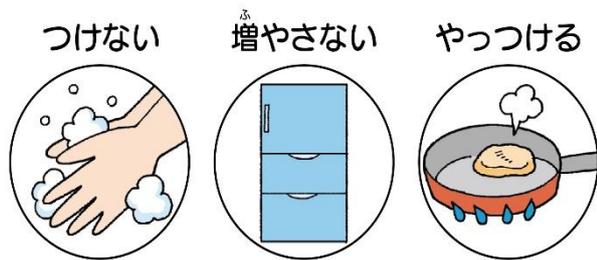
【クイズ】地場産物の名前言えるかな？全部で5問あります。

【内は給食でできる日にちが書いてあります。】



★答えは献立表にあります。

食中毒を防ぐ 3つのポイント



気温や湿度が高くなると、食中毒の原因となる菌が繁殖しやすくなります。細菌性食中毒を予防するポイントを確認しましょう。

「つけない」ためには、石けんを使って、しっかりと手を洗いましょう。「ふやさない」ためには、生鮮食品や、おそうざいは、なるべく早く冷蔵庫で保存しましょう。「やっつける」ためには、肉や、魚、野菜などはしっかりと加熱しましょう。これら3つのポイントに気を付け、食中毒を予防しましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

6がつ がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか (E:エネルギー) (P:たんぱく質) (F:脂質) (C:炭水化物) NaCl(食塩相当量)
			体を作る食べ物	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう さらみりんぼしフライ やさしいおこんぶあえ けんちんじる	さわら もめんどうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	E 527 kcal P 20.1 g F 16.6 g C 75.1 g NaCl 1.8 g
3	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソースに もやしのソテー ちゅうかさスープ はぶたえもち	ぶたにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ たけのこ ねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	E 529 kcal P 20.4 g F 15.6 g C 78.8 g NaCl 1.6 g
4	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに だいがいも うすあげのみそ	とりにく もめんどうふ など うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう さつまいも さとう	あぶら	E 638 kcal P 22.3 g F 21.4 g C 93 g NaCl 2.2 g
5	木	てりやきどん ぎゅうにゅう わふうドレッシングサラダ トックイリスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう	わふうドレッシング ごまあぶら	E 598 kcal P 25.5 g F 21.8 g C 75.6 g NaCl 2 g
6	金	ごはん ぎゅうにゅう しょうゆチキンカツ コールスローサラダ さいともみそ	とりにく だいたいず うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さとう さいとも	ショートニング あぶら あぶら	E 608 kcal P 24.6 g F 24.2 g C 73.6 g NaCl 2.1 g
9	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに じゃがいものきんぴら とうふのみそ	いわし ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ばいにく レモンかじゅう ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめでんぶん ごぼう じゃがいも こんにやく さとう		E 609 kcal P 29.0 g F 18.3 g C 84.3 g NaCl 2.9 g
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグふくいけんさん トマトソースかけ きなこまめ みそフンタン	とりにく ぶたにく だいたいず だいたいず きなこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	トマト チンゲンさい	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほうしだけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん こめこ さとう フンタン	ラード あぶら	E 659 kcal P 25.9 g F 22.6 g C 90.8 g NaCl 1.9 g
11	水	ごはん ぎゅうにゅう くまがわくすいりたまごとじ ごぼうのマヨサラダ ふしめのみそ	とりにく こうやどうふ たまご うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう くまがわくす さとう ノンエッグマヨネーズ そうめん		E 575 kcal P 22.3 g F 19.5 g C 80.4 g NaCl 2.3 g
12	木	ごはん ぎゅうにゅう こしのルビーとプロコリーのミンチカツ キャベツのおかいたため あつあげのみそ なたようづけ	ぶたにく とりにく だいたいず かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こしのルビー プロコリー にんじん しそ しそのみ	たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ だいこん しょうが	こめ こめこ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも さとう みずあめ	ぎゅうし あぶら	E 562 kcal P 20.7 g F 18.5 g C 80.3 g NaCl 2.3 g
13	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう わかさちょうさんうめのサラダ おさつスティック	ぶたにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん しょうが キャベツ きゅうり ばいにく	こめ じゃがいも さとう さつまいも さとう	カレールー あぶら	E 654 kcal P 21.2 g F 19.1 g C 105.4 g NaCl 3.1 g	
16	月	ビタミン ぎゅうにゅう トマトトースムレツ やきそばいりごもいたため にくだんごとズッキーニのスープ プリン	たまご とりにく ぶたにく にくだんご とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし ズッキーニ コーン	こむぎこ さとう かたくりこ やきそばめん さとう	あぶら あぶら ショートニング	E 604 kcal P 24.4 g F 24.0 g C 74.7 g NaCl 3.5 g
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ふくいけんさんあげしゅうまい ハンサンデー たまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ こめこ さとう はるさめ さとう じゃがいも かたくりこ	ラード あぶら ごまあぶら	E 536 kcal P 16.7 g F 19.2 g C 77.2 g NaCl 2.2 g
18	水	わかめごはん ぎゅうにゅう いりどうふ やさしいみそいため すましじる	もめんどうふ とりにく ちくわ みそ うすあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ もやし だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう		E 531 kcal P 23.0 g F 16.2 g C 74.6 g NaCl 3.3 g
19	木	ごはん ぎゅうにゅう シイラとじゃがいものケチャップからめ こまつなのいためもの とんじる	シイラ ハム ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん まいたけ ねぎ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう こんにやく	あぶら	E 577 kcal P 25.6 g F 17.3 g C 80.2 g NaCl 2.2 g
20	金	サフランライスのクリームソースかけ ぎゅうにゅう たけのこのいためもの さくらんぼゼリー	とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ さくらんぼかじゅう	こめ じゃがいも こめこ さとう		E 559 kcal P 21.6 g F 12.4 g C 93.5 g NaCl 2.0 g
23	月	くずりゅうまいたけごはん ぎゅうにゅう ふくいSANロック ビーフンいりやさしいため わかめのみそ	うすあげ とりにく ふくいPOK わかさぎゅう ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん にんじん	まいたけ たまねぎ もやし しょうが たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	E 646 kcal P 23.3 g F 22.9 g C 88.3 g NaCl 2.7 g
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ やまうちかぶらのつづマスタード いりツナポテト コンソメスープ	ぶたにく ツナ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ やまうちかぶらのつづマスタード たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	E 537 kcal P 21.0 g F 16.6 g C 79.0 g NaCl 2.0 g
25	水	こいだまいごはん ぎゅうにゅう ふくいけんさんトビウオフライ わかめのすのもの うちまめのみそ 1しよくちゅうのソース	トビウオ わかめ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	もやし きゅうり だいこん ねぎ ブルーベリー りんご レモン たまねぎ	こめ こいだまい こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	E 530 kcal P 22.4 g F 14.3 g C 82.0 g NaCl 2.5 g
26	木	ごはん ぎゅうにゅう なつとう きりぼしだいこんのソースいため すきやきぶんに	なつとう ちくわ あおのり ぎゅうにゅう ころやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ たまねぎ ほうき ねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも さとう		E 577 kcal P 24.8 g F 16.1 g C 87.5 g NaCl 1.8 g
27	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ナムル かみかみこんぶ	とりにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん ビーファン トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ なす にんにく もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	カレールー	E 615 kcal P 20.3 g F 16.3 g C 100.7 g NaCl 3.3 g
30	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめジャムやき キャベツのいためもの わふうミネストローネ いちごクリームだいたい	とりにく ベーコン あおだいたいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ だいこん いちご	こめ うめジャム マカロニ もちこめ さとう かたくりこ	ホイップクリーム	E 675 kcal P 27.7 g F 25.7 g C 89.3 g NaCl 2.4 g

※ 季節や食料の納入の関係で献立内容が変わることがありますがご了承ください。

※ 献立名の欄に使用している材料が記入してあります。

