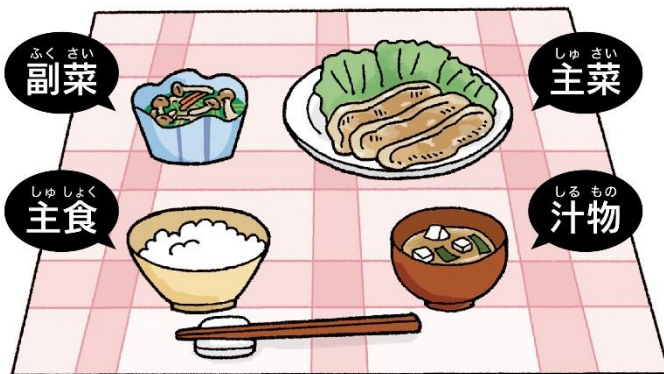


給食だより



令和8年7月
若狭町給食センター

★ 知っておきたい! 献立の基本 ★



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。夏休みの献立の参考にしてください。

【主食】→米、パン、めんなどから選ぶ

【主菜】→魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ

【副菜】→野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ

【汁物】→みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ

日頃から省塩に取り組みましょう!

「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。また、野菜に多く含まれるカリウムには、体の中の余分な塩分を尿として外に出す働きがあります。そのため、野菜をたっぷり食べることも、省塩につながります。毎日の食事の中で工夫をしながら、無理なく省塩を心がけましょう。

塩をとりすぎると、さまざまな症状や病気になるおそれがあります。

塩をとりすぎると、血液の中の「ナトリウム」濃度が上がります。すると…



じんぞうびょう
腎臓病

むくみ

こうけつあつ
高血圧

こつそしょうしょう
骨粗鬆症

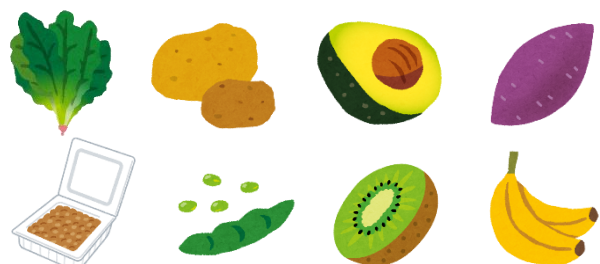
いがん
胃がん

⚠️ とりすぎ注意の食べ物



加工食品には、たくさんの塩が使われています。上のイラストの食べ物を食べすぎではありませんか? 自分の食生活をふりかえりましょう。

余分な塩を体から出してくれる食べ物



「カリウム」を多く含む食品です。「塩分が気になるけど食べたい!」というときは、上のイラストの食べ物と一緒に食べるとよいでしょう。

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8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
		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		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)
1 水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース はるさめソテー ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	E 563 kcal P 22.9 g F 16.1 g C 84.1 g NaCl 3.7 g
2 木	ごはん ぎゅうにゅう やきさば ほうれんそうとまやしのおひたし のっぺいじる げんえんうめほし	さば あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ほししいたけ だいこん うめほし	こめ さとう さといも		E 563 kcal P 22.8 g F 23.0 g C 68.6 g NaCl 3.7 g
3 金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき スタミナなっとう じゃがいものみそしる	ぶたにく とりにく なっとう もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	こめ はるさめ でんぶん こむぎこ さとう こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	E 685 kcal P 24.2 g F 28.0 g C 86.9 g NaCl 2.0 g
6 月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのうめいりフライ やさいソテー にくうどんじる きなこクリームだいふく	さわら ハム ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ばいにく キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ うどん さとう だいふく	あぶら あぶら	E 675 kcal P 26.4 g F 19.4 g C 98.5 g NaCl 2.2 g
7 火	わかめごはん ぎゅうにゅう おほしさまハンバーグ キャベツとちくわのソテー たなばたじる たなばたデザート	とりにく ぶたにく ちくわ とりにく うすあげ なた	わかめ ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん オクラ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう さとう でんぶん ゼリー	あぶら	E 613 kcal P 22.6 g F 19.2 g C 88.5 g NaCl 3.0 g
8 水	びびんく ぎゅうにゅう わかめのスープ フルーツしらたま	ぎゅうにく もめんどうふ ベーコン	こんぶ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん	はるさめ だいこん ねぎ しょうが にんにく もやし たけのこ パイン もも みかん	こめ さとう しらたま	あぶら	E 615 kcal P 21.2 g F 20.0 g C 89.3 g NaCl 2.9 g
9 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 かぼちゃのポタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな かぼちゃ にんじん パセリ	レモン キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら シチュールウ	E 674 kcal P 27.2 g F 24.1 g C 89.2 g NaCl 2.6 g
10 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット ほうれんそうのナムル なつやさいポトフ ミニフィッシュ	とうふ たいすりみ とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん ほうれんそう にんじん トマト バジル	たまねぎ えだまめ コーン もやし ズッキーニ たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ さとう こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも さとう	あぶら だいずあぶら ごま ごまあぶら	E 640 kcal P 21.1 g F 24.6 g C 88.7 g NaCl 2.3 g
13 月	ナン ぎゅうにゅう チキンカツ イタリアンサラダ だいずミートいりドライカレー	とりにく ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	ナン パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら イタリアンドレッシング カレールウ	E 624 kcal P 33.6 g F 32.2 g C 53.6 g NaCl 2.5 g
14 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき こんざ キャベツのみそしる	さけ うちまめ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ほししいたけ キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		E 581 kcal P 27.9 g F 21.3 g C 73.4 g NaCl 1.9 g
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた もやしとにらのおいため ちゅうかふうみそスープ	ぶたにく だいず ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ もやし たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら あぶら	E 596 kcal P 22.6 g F 20.7 g C 82.1 g NaCl 2.4 g
16 木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう きゅうりのちゅうかあえ コンソメスープ シークワサータルト	ぶたにく しろみそ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	やきそばめん さとう でんぶん さとう タルト	ごまあぶら ごまあぶら	E 640 kcal P 27.4 g F 20.4 g C 94.3 g NaCl 3.4 g

※ 予算や食材料の輸入の遅延で献立内容が変わることも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。

