

# 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5年7月 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	ぎゅうにゆう	体の調子を整える食べ物	たまねぎ	キャベツ	熱や力のもとになる食べ物	こめ	さとう
3	月	ごはん ぎゅうにゆう さけのなんばんづけ キャベツのおかかいため わかさわかめのみそしる	さけ かつおぶし もめんどうふ みそ	ぎゅうにゆう わかさわかめ	にんじん ビーマン こまつな ねぎ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう		609.0 26.5 18.2	82.4 2.6
4	火	ごはん ぎゅうにゆう とうふチャンプルー キャベツときゅうりのちゅうかあえ みそしる ふりかけ	かたとうふ ぶたにく うすあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゆう のり	にんじん ニラ ねぎ	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら	583.0 26.1 17.5	78.7 2.4
5	水	ジャージャーめん ぎゅうにゆう はるまき ももゼリー	ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ もも	こむぎこ さとう かたくりこ はるまき こむぎこ こめこ さとう さとう みずあめ	ごまあぶら なたねあぶら	751.0 24.5 30.8	92.0 2.4
6	木	ごはん ぎゅうにゆう コロッケ やさいのカレーソテー はるまきスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	なたねあぶら	567.0 15.0 17.2	85.9 2.4
7	金	ごはん ぎゅうにゆう ほしがたハンバーグケチャップソース ブロッコリーとだいこんのサラダ そうめんじる たなばたデザート	ぶたにく とりにく うすあげ なたとうにゆう	ぎゅうにゆう かんてん	ブロッコリー にんじん オクラ	だいこん コーン たまねぎ なつみかん メロン	こめ さとう さとう そうめん かたくりこ みずあめ		617.0 22.2 16.8	91.3 2.3
10	月	ナン ぎゅうにゆう まめいりキーマカレー あおじそサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく だいた	ぎゅうにゆう	えだまめ にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ぶどう	こむぎこ さとう さとう みずあめ	だいたあぶら	549.0 25.7 22.6	62.2 3.0
11	火	ごはん ぎゅうにゆう スタミナいため やさいのすじょうゆあえ ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ニラ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン はくさい	こめ さとう さとう ワンタン	ごまあぶら	529.0 21.9 12.6	81.5 2.7
12	水	ごはん ぎゅうにゆう 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 みそしる	とりにく ベーコン もめんどうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	レモン キャベツ ズッキーニ たまねぎ	こめ こめこ さとう	なたねあぶら	681.0 26.8 24.4	83.9 2.8
13	木	むぎごはん ぎゅうにゆう やきさば やさいのごまいため とうがんスープ	さば さつまあげ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	もやし たまねぎ とうがん キャベツ	こめ むぎ	ごまあぶら	608.0 23.1 24.6	70.8 2.6
14	金	ごはん ぎゅうにゆう にくだんご ほうれんそうのごまあえ ミネストローネ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう	たまねぎ ほうれんそう にんじん にんじん トマト	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう マカロニ じゃがいも さとう	いりごま	563.0 19.9 16.0	83.3 2.5
18	火	ごはん ぎゅうにゆう てりやきチキン キャベツとツナのソテー みそしる	とりにく ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		613.0 26.8 21.1	75.4 2.6
19	水	ごはん ぎゅうにゆう チンジャオロース もやしとニラのいためもの たまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう わかめ	ビーマン あかパプリカ にんじん ニラ	たけのこ たまねぎ キャベツ にんにく もやし	こめ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	561.0 24.2 14.7	80.6 2.9

※ 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。 ※ 若狭町産の食材は太字になっています。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

## エコを意識して上手に使おう！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを  
意識して、冷蔵庫の  
使い方を考える  
クイズです。



Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

① とびらの開け閉めはすばやく行う。

② 食品はなるべくすき間なくつめる。

③ 温かいものは冷ましてから冷蔵庫へ入れる。

④ 食品はとりあえず全部入れておく。

⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵庫

① さかな

② はちみつ

③ 牛乳

④ にく

⑤ 缶づめ

野菜室

① レタス

② きゅうり

③ じゃがいも

④ たまねぎ

⑤ ほうれん草

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！

① キャベツ

② ゴーヤ

③ 小松菜

牛乳パック

スプーン

新聞紙などの紙

タネやワタを取る

立てて入れる

まるごとくるむ

こたえ Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くこと) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

# 給食だより



令和5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。

## 夏バテ

夏バテとは、暑さで「体がだるい」「疲れやすい」などといった症状が現れる、夏に起こりやすい慢性疲労のひとつです。汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中のミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因とも言われます。

## 夏バテの原因や症状は…

- ・高温多湿のため、不快指数が上昇します。
- ・体温調節のため、発汗量が多くなります。
- ・冷房から夏バテが起こります。
- ・不快指数が上昇するため、胃酸の分泌が低下します。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう

夏バテの1番の原因は食事を抜くことです。せっかくの夏休み、元気に過ごすために、早寝・早起きをして夏休みは自分で朝ごはんを作ってみましょう。



## 水分補給をしっかりしましょう

のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。水やお茶、牛乳を飲んで、ジュースなどはひかえめにしましょう。

- 1回コップ1杯程度を
- 1日6~8回に分けて
- こまめに飲みましょう。



## たんぱく質を十分にとりましょう

夏バテをしないためには、たんぱく質をとることも大切です。肉、魚、卵、大豆製品などを食べるようにしましょう。



## 冷たいものの摂りすぎに注意しましょう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、おなかが冷えたり食欲がなくなったりします。とりすぎに気をつけましょう。

