

給食だより



令和7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。

給食当番の身支度

髪の毛が出ないよ
うに帽子をかぶろう

つめは短く切って
おこう

清潔な白衣を
着よう



マスクをきちんと
つけよう

石けんを使って
手を洗おう

ハンカチを持とう



清潔な身支度をする理由は、

見た目だけの問題ではありません。

衛生的で安全な給食を配るために

とても重要だからです。



土用の丑の日

今年、7月19日(土)、7月31日(木)です。『夏の土用の丑の日に、「う」のつくものを食べると夏バテせずに元気に過ごせる』という言い伝えがあります。土用の丑の日に食べるものと言えば、「うなぎ」が有名ですが、そのほかにも、うどん・うり・うめぼしなどがあります。暑さで食欲が減退する夏に栄養価の高いうなぎや、暑い日でも食べやすいうどんやうり、うめぼしを食べて暑い夏を乗り切りましょう!

やってみよう!

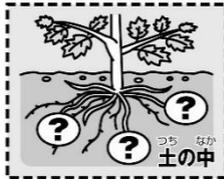
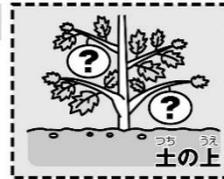
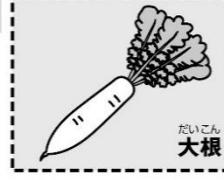
夏野菜クイズ

正しいのはどっち?

★答えは献立表にあります。

夏に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。



<p>Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?</p> 	<p>A </p>	<p>B </p>
<p>Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち?</p> 	<p>A </p>	<p>B </p>
<p>Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?</p> 	<p>A  かぼちゃ</p>	<p>B  だいこん 大根</p>
<p>Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?</p> 	<p>A  葉</p>	<p>B  ひげ</p>

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
		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 火	ごはん ぎゅうにゅう やきさば だいにこのなたしょうづけあえ のっぺいじる	 さば あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいにん しそ しそのみ しょうが だいにん ほししいたけ	ごめ さとう みずあめ さといも		E 562 kcal P 22.2 g F 23.3 g C 68.3 g NaCl 2.2 g
2 水	ごはん ぎゅうにゅう コロッセ ほうれんそうのいためもの カレーうどん	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし コーン ねぎ たまねぎ	ごめ コロッセ うどん	あぶら カレールウ	E 649 kcal P 20.9 g F 23.5 g C 90.9 g NaCl 2.5 g
3 木	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ おこめでシークワーサータルト	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい にんにく もやし たけのこ たまねぎ ねぎ	ごめ さとう おこめでシークワーサータルト	ごまあぶら	E 633 kcal P 20.8 g F 23.0 g C 88.6 g NaCl 2.8 g
4 金	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげバーベキューソース ひじきのつぶんサラダ ガルビュールスープ	 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ	ごめ ごめこ さとう さとう しろいんげんまめ	あぶら ごまあぶら	E 666 kcal P 25.7 g F 28.8 g C 78.3 g NaCl 2.1 g
7 月	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 そうめんじる たなばたデザート	 ハンバーグ ちくわ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん おくら	しょうが キャベツ たまねぎ	ごめ さとう さとう でんぶん そうめん たなばたデザート		E 627 kcal P 22.8 g F 19.1 g C 92.4 g NaCl 3.2 g
8 火	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうぎ もやしとにらのいためもの ちゅうかふうみそスープ	 ぎょうぎ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	ごめ あぶら		E 508 kcal P 17.8 g F 16.5 g C 73.2 g NaCl 2.0 g
9 水	ごはん ぎゅうにゅう こまつなのそぼろに キャベツのしおこんぶあえ すりごまいりとんじる	 とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ まいたけ ごぼう ねぎ	ごめ さとう でんぶん	ごま	E 514 kcal P 21.5 g F 14.3 g C 77.7 g NaCl 2.1 g
10 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのガーリックやき ズッキーニとベーコンのソテー ミネストローネ	さけ ベーコン ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく ズッキーニ キャベツ にんにく たまねぎ にんにく セロリ	ごめ さとう でんぶん じゃがいも さとう	オリーブゆ オリーブゆ	E 586 kcal P 23.6 g F 22.0 g C 72.1 g NaCl 1.7 g
11 金	ハヤシライス(ごはん) ぎゅうにゅう ハヤシライス(ルウ) とうにゅうゼリーいりフルーツミックス	ぶたにく とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム パインアップル もも みかん	ごめ じゃがいも	ハヤシルウ	E 567 kcal P 19.5 g F 17.5 g C 86.5 g NaCl 2.4 g
14 月	ナン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき あおじそサラダ だいちミートいりドライカレー	 とりにく ぶたにく だいちミート	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 さとう あおじそドレッシング カレールウ		E 603 kcal P 32.8 g F 28.4 g C 57.1 g NaCl 3.7 g
15 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ひじきのごもくいため とうふのすましじる ころりんこくとうまめ	 いわし うすあげ きつまあげ だいち とうふ だいち	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん みつば	しょうが たまねぎ	ごめ でんぶん さとう さとう さとう	あぶら	E 580 kcal P 25.1 g F 19.8 g C 76.6 g NaCl 2.5 g
16 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめマヨネーズやき イタリアンサラダ なつやさいポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	はいにく キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ キャベツ えだまめ	ごめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング	E 637 kcal P 24.3 g F 25.8 g C 82.6 g NaCl 2.5 g
17 木	ごはん ぎゅうにゅう いろどりやさいのたまごやき ぶたにくとこうやどうふのもの もやしのみそじる	たまごやき ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ たまねぎ もやし ねぎ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう		E 622 kcal P 23.7 g F 24.6 g C 77.6 g NaCl 2.4 g

※ 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。ご了承ください。

★きゅうしょくだり なつやさいクイズのこたえ★

※ 献立名の欄に使用している材料が記入してあります。

①B ②A ③A ④B

