

7月 学校給食予定献立表

令和5年7月 若狭町給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 体を作るもの(赤) | | 体の調子を整えるもの(緑) | | 力や熱になるもの(黄) | | 栄養価 | |
|----|---|--|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------|---|--|-----------------|----------------------------------|---------------------|
| | | | 1群 魚 肉 卵 大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 穀物 いも 砂糖 | 6群 油脂 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) | 炭水化物(g) 食塩相当量(g) |
| 3 | 月 | ごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け キャベツのおかか炒め 若狭わかめのみそ汁 | さけ かつおぶし もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう わかさわかめ | にんじん ピーマン ごまつな ねぎ かぼちゃ | たまねぎ キャベツ たまねぎ | こめ さとう | | 807 33.5 22 | 113.9 3.1 |
| 4 | 火 | ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー キャベツときゅうりの中華和え みそ汁 ふりかけ | かたとうふ ぶたにく うすあげ みそ かつおぶし | ぎゅうにゅう 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 | 751 31.1 19.6 | 109.3 2.9 |
| 5 | 水 | ジャージャー麺 牛乳 春巻き ももゼリー | ぶたにく みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | 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 はるさめ こむぎこ こめ さとう さとう みずあめ | ごまあぶら なたねあぶら | 834 27.6 33.5 | 103.1 2.7 |
| 6 | 木 | ごはん 牛乳 コロケ 野菜のカレーソテー 春雨スープ | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | 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 | 747 18.6 19.6 | 120.8 2.8 |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 星形ハンバーグケチャップソース ブロッコリーと大根のサラダ そうめん汁 セタデザート | ぶたにく とりにく うすあげ なたと とりにゅう | ぎゅうにゅう 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 | べにばなゆ | 682 20.2 12.8 | 117.5 2.9 |
| 10 | 月 | ナン 牛乳 豆入りキーマカレー 青じそサラダ ぶどうゼリー | ぶたにく だいたず | ぎゅうにゅう | 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 | だいたずあぶら | 728 33.3 26.8 | 90.4 4.3 |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳 スタミナ炒め 野菜の酢醤油和え ワタンスープ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | 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 ワタタン | ごまあぶら | 687 26 13.6 | 112.9 3.2 |
| 12 | 水 | ごはん 牛乳 鶏のから揚げレモン風味 ズッキーニとベーコンのソテー みそ汁 | 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 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 じゃがいも | なたねあぶら | 867 32.1 27.9 | 115.8 3.3 |
| 13 | 木 | 麦ごはん 牛乳 焼き鯖 野菜のごま炒め 冬瓜スープ | さば さつまあげ ベーコン | ぎゅうにゅう | 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 さとう | ごまあぶら | 812 29.4 30.9 | 100 3 |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 肉団子 ほうれん草のごま和え ミネストローネ | とりにく ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | たまねぎ ほうれん草 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 | 753 25.3 19.2 | 116.7 3.2 |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 照焼きチキン キャベツとツナのソテー みそ汁 | とりにく ツナ もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ | こめ さとう じゃがいも | | 809 33.7 25.3 | 105.5 3 |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳 チンジャオロース もやしとニラの炒め物 たまごスープ | ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう わかめ | ピーマン あかパプリカ にんじん ニラ | たけのこ たまねぎ キャベツ 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 | 724 29.1 16.3 | 111.8 3.3 |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 豚肉のとんてき風炒め じゃがピー みそ汁 | ぶたにく ウインナー うすあげ もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう | ピーマン ねぎ にんじん | たまねぎ しょうが にんにく だいこん | こめ じゃがいも さとう | | 806 34.6 22.5 | 111.2 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。ご了承ください。 ※ 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いよう！ 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 きゅうり ③ ゴーヤ ④ 小松菜

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) 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)