

令和6年度 7月給食献立表 福島町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>献立</b> 1 ごはん 牛乳 とうふのみそしる あじつきにくだんご やさいとちくわの ごまいため	<b>献立</b> 2 コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー チキンナゲット(ケチャップ) キャベツとハムの スライスいため	<b>献立</b> 3 ごはん 牛乳 さつまじる ほっけのみりんづけやき ほうれんそうのごまあえ	<b>献立</b> 4 しおやさいラーメン はるまき いちごのフルール	<b>献立</b> 5 たなばた ごはん 牛乳 たなばたそうめんじる おろしハンバーグ いろどりサラダ たなばたゼリー
630kcal 850kcal	620kcal 730kcal	600kcal 780kcal	730kcal 900kcal	590kcal 780kcal
あか 豚肉 ちくわ 豆腐 味噌 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	豚肉 ほっけ 豆腐 味噌 牛乳	豚肉 かまぼこ 春巻き 牛乳	ハンバーグ わかめ 牛乳
き ごはん 砂糖 ごま油	パン ジャガイモ 油 ルー	ごはん さつま芋 ごんにゃく 砂糖 ごま	中華麺 油 ムース	ごはん そうめん 砂糖 ゼリー
みどり 長ねぎ 人参 キャベツ もやし えのき	人参 玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ	長ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 もやし	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし レンメン	長ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり 舞びマン おくら
<b>献立</b> 8 あわびたきこみごはん 牛乳 たまねぎのみそしる ごもくたまごやき ちくせんに	<b>献立</b> 9 コッペパン 牛乳 やさいコンソメスープ づくりグラタン シーザーサラダ	<b>献立</b> 10 ごはん 牛乳 ワンタンスープ にくだんごとやさいの あまずいため あんにんどうふ	<b>献立</b> 11 きつねうどん 牛乳 ぶたにくのコロッケ (ソース) りんごゼリー	<b>献立</b> 12 ごはん 牛乳 まいたけのみそしる ぶたにくのしょうがいため こまつなのからしあえ
680kcal 870kcal	620kcal 870kcal	620kcal 770kcal	510kcal 830kcal	620kcal 810kcal
あか あわび 卵 油揚げ 味噌 牛乳	ソーセージ ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 ワンタン 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳
き ごはん ごんにゃく 砂糖 油	コッペパン マカロニ 乾パン 油 ルー ドレッシング	ごはん 砂糖 油 杏仁豆腐	うどん コロッケ 砂糖 油 ゼリー	ごはん 砂糖 油
みどり 人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 だし のこめじ 椎茸	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ フロッコリー きゅうり 赤ピーマン しめじ	長ねぎ 人参 玉ねぎ だし のこピーマン えのき 椎茸 きくらげ めんま	長ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸	長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし コーン 舞茸 しめじ
<b>献立</b> 15 うみ 海の日 	<b>献立</b> 16 たてわりパン 牛乳 ポトフ さかなのなんばんフライ (タルタルソース) ゆでとうもろこし	<b>献立</b> 17 ごはん 牛乳 メンマスープ ぶたキムチ パンパンジーサラダ	<b>献立</b> 18 ペペロンチーノ 牛乳 とりとチンゲンサイ のスープ おこめのムース	<b>献立</b> 19 ごはん 牛乳 だいごのみそしる さばのみそに いりどり
480kcal 1010kcal	540kcal 700kcal	610kcal 870kcal	630kcal 860kcal	
あか 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	鶏肉 ペーコン 牛乳	鶏肉 さば 生揚げ わかめ 味噌 牛乳	
き パン ジャガイモ タルタルソース	ごはん ごま油 ドレッシング	スパゲッティ 油 ムース	ごはん ごんにゃく 砂糖 ごま油	
みどり 人参 玉ねぎ キャベツ コーン	長ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり もやし えのき しめじ にら めんま きくらげ	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 エリンギ しめじ	人参 大根 ごぼう いんげん 椎茸	
<b>献立</b> 22 くらまいごはん 牛乳 ポークカレー ブルーベリーヨーグルト	<b>献立</b> 23 コッペパン 牛乳 コーンスープ しろはなまめコロッケ (ソース) ハムコーンサラダ	こんげつ ふくしまちょうしょうくざい ~ 今月の福島の食材 ~  しいたけ あわび くらまい ブルーベリー とうもろこし		
820kcal 1010kcal	670kcal 760kcal	こんげつ 今月の平均栄養価 しょうがっこう 小学校(中学年) エネルギー 620kcal たんぱく質 24.5g 脂肪 21.6g ちゅうがっこう 中学校 エネルギー 810kcal たんぱく質 31.9g 脂肪 28.0g		
あか 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ハム 牛乳			
き 粟米 ジャガイモ パター 油 ルー	パン コロッケ パター 油 砂糖 ごま油			
みどり 人参 玉ねぎ りんご ブルーベリー バイナップル みかん もも	玉ねぎ キャベツ コーン			

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。



夏 **「土用」** にまつわる食べ物



こまめな水分補給

姿勢がいいと → 内臓元気!

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん



うなぎ

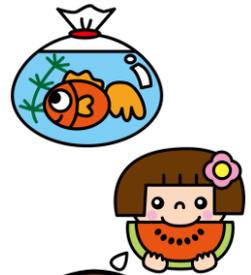


うめぼし



うり類

# 7月 給食だより



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

**のどが渇いたと感じる前に飲む**

**コップ1杯程度をこまめに飲む**

**汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる**

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 6月の給食に福島町のうにを提供しました

6月6日に、福島吉岡漁業協同組合さんから「うに」を無償で提供していただき、「うにあんかけ焼きそば」として給食に登場しました。普段の給食には登場しないうにに、子どもたちは「うに、美味しい!」「苦手だけど食べてみる!」と喜びの声があがっていました。福島吉岡漁業協同組合のみなさま、ありがとうございます。



福島小学校の6年生(上写真)と5年生(右写真)のみなさん