# 令和5年度7月給食献立表

**☆毎月19日は「食育の日」です。**

岐阜市立市橋小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| きりぼしだいこんとツナのにもの<br>なすとぶたにくのみそいため<br>すましじる 3日<br>エネルギー 621 キロカロリー 塩分 1.6 g | ピーマンのいためにあつやきたまご<br>とうがんのカレーじる 4日<br>エネルギー 563 キロカロリー 塩分 1.4 g | コーンキャベツ<br>えだまめのしおゆで<br>ソフトめん ツナトマトソース 5日<br>エネルギー 626 キロカロリー 塩分 1.8 g | たなばたちらし<br>キビナゴのからあげ<br>たなばたゼリー<br>(むぎいり) あまのがわそうめんじる 6日<br>エネルギー 612 キロカロリー 塩分 1.9 g | こまつなのソテー<br>とりにくのレモンソース<br>パインパン かぼちゃのポタージュ 7日<br>エネルギー 643 キロカロリー 塩分 2.5 g |
| ナムル<br>タッカルビ<br>わかめとたまごのスープ 10日<br>エネルギー 575 キロカロリー 塩分 2.3 g | じゃがいものそぼろに<br>イワシのなんばんづけ<br>かみなりじる 11日<br>エネルギー 624 キロカロリー 塩分 1.5 g | ごもくまめ<br>ぶたにくのスタミナやき<br>れいとうみかん<br>(むぎいり) なすのみそしる 12日<br>エネルギー 608 キロカロリー 塩分 2.1 g | ちゅうかサラダ<br>ゴーヤのあまからに<br>(むぎいり) まーぼーどうふ 13日<br>エネルギー 636 キロカロリー 塩分 2.0 g | ボイルキャベツ<br>ハンバーグのデミグラスソース<br>ゼリー<br>トマトとたまごのスープ 14日<br>エネルギー 657 キロカロリー 塩分 2.8 g |
| うみのひ<br>17日 | キャベツのあまずあえ<br>アジのかおりあげ<br>しじみのつくだに<br>のりふで 18日<br>エネルギー 588 キロカロリー 塩分 1.6 g | じゃがいものちゅうかいため<br>コーンシューマイ<br>いっしょくちゅうかめん たんたんめん 19日<br>エネルギー 574 キロカロリー 塩分 2.7 g | フルーツポンチ<br>まめとキャベツのサラダ<br>(むぎいり) なつやさいカレー 20日<br>エネルギー 690 キロカロリー 塩分 2.2 g | あじのたび<br>こんげつは『しまねけん』 |

## 夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で失われた水分を補います。
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、暑さに負けない体をつくりましょう。

なす　きゅうり　とうもろこし
トマト　ピーマン　かぼちゃ

## 七夕と行事食

7月7日は七夕です。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた、星祭りの行事です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

## 夏を元気に過ごすポイント！

夏は暑さで体調を崩しやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

**3食きちんと食べる！**　**こまめに水分をとる！**　**冷たいものをとり過ぎない！**

早起きして、朝ごはんからしっかり食べられると◎

のどがかわく前に水分をとると、熱中症予防に◎

冷たいものを控えると、体調を崩しにくくなるよ。

てっちゃん　鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

せんいくん　食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

わしょっくん　(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

# 7月 いちはし しょうがっこう

◆米は岐阜県産を100%、パン・ソフト麺とソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。

◆『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
◆給食の赤味噌は、岐阜県産大豆から作られた「岐福味噌(ぎふみそ)」を使用しています。
◆学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。

◆『ふるさと食材の日』は、すべての料理に岐阜県産の食材を使用しています。
◆主な食材の産地は、岐阜市のホームページに掲載してあります。
◆給食用食材の放射性物質検査を行っており、結果は食品衛生課のホームページに掲載しています。