

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

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
負けず強い体をつくしましょう。

なす きゅうり とうもろこし
トマト ピーマン かぼちゃ

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!

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが
多いこんだての日
(にほんがたしよくじ)
「日本型食事」の日

★ ★ -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「ひこまほ(わし座のアルタイ
ル)」と「おりひめ(こと座のペガ)」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。

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。

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。
◆『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。