

月

火

水

木

金

令和4年7月



1 さわらの幽庵焼き
【新】いかの中華和え
じゃがいものスープ



4 万願寺唐辛子のみそ炒め

5 ハヤシライス

6 とりそぼろずし

7 コッペパン

8 さけのしょうゆこうじ焼き

枝豆のサラダ

和風サラダ

天の川汁

メンチカツ（ソース）

しそ和え

わかめのすまし汁

焼きとうもろこし

七夕ゼリー

ポテトサラダ ミネストローネ

ぶた汁



11 わかめご飯 五目汁

12

13 油淋鶏（1-リンチー）

14 ミルクパン ミートグラタン

15 さばのピリ辛焼き

ホキフライ（ノンエッグタルタルソース）

かぼちゃサラダ

とうもろこしのスープ

ごま和え

小松菜とえのきの和え物

みそ風味スープ

すいか

キャベツのスープ



気象警報発令により全校
給食中止となりました



18

19 夏野菜のチキンカレーライス

（麦ご飯）アチャール

メロンクリームソーダゼリー

海の日



ひで

〇 カル秀メニューの日について

福知山市学校給食センターでは、カルシウムの大切さをアピールするために、福知山城を築いた明智光秀にちなんで、食育キャラクター『福知カル秀』を考案しました。

カルシウムは、骨や歯を丈夫にするのに欠かせない栄養素です。特に小学生から中学生にかけての成長期は、カルシウム必要量がとても多くなります。そこで、カルシウムが献立に多く含まれる日を、『カル秀メニューの日』とし、子どもたちにカルシウムを意識してもらえよう、啓発運動をしています。

今月は14日（木）がカル秀メニューの日です。

献立予定表を見て、どんな食品にカルシウムが多く含まれているか、考えてみてください。



福知山市学校給食
食育キャラクター
（福知 カル秀）

作ってみよう！今月の新メニュー いかの中華和え

材料と作り方（小学校高学年の量4人分）

- ① 鶏がらスープの素（小さじ1）、ごま油（小さじ1）
オイスターソース（小さじ1/3）、塩、すりおろしにんにく、
すりおろししょうが（各少々）は混ぜ合わせておく。
- ② 短冊いか（100g）は塩ゆでし、
水気を切っておく。
- ③ きゅうり（中1本）は輪切りに、
にんじん（1/4本）は千切り、
モロコシ豆（20g）は1cm幅に
切り、茹でて水気を絞る。
- ④ ②③を①の調味料で和えたらできあがり！

