

# 令和5年7月 学校給食献立予定表

(小学校)



福知山市教育委員会  
福知山市学校給食会  
学校給食センター

日 (曜)	献立名 牛乳は毎日つきます	エネルギー kcal 基準値 636	塩分 g 基準値 2.0	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるものとなる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるものとなる (緑)
3 (月)	ごはん マーボー豆腐 コーンあえ えだまめ ◆カル秀メニュー	586	2.0	ぎゅうにゅう とうふ プチ豆腐 ぶたひきにく あかみそ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ なす しょうが にんにく ねぎ とうもろこし はくさい きゅうり えだまめ
4 (火)	ガバオライス (ごはん) アップルサラダ ワンタンスープ ㊸	574	2.3	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とり	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも ワンタンかわ	たまねぎ ピーマン なす とうもろこし にんにく バジル キャベツ きゅうり にんじん りんご ねぎ
5 (水)	ごはん さわらのまんがんじソースがけ おひたし じゃがいものみそしる	631	2.1	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ いかつおけずりぶし	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが まんがんじあまとう ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ
6 (木)	コッペパン チキンカツ マカロニサラダ ミネストローネ	694	2.6	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン	コッペパン (きかく) こめあぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	はくさい きゅうり たまねぎ にんじん なす キャベツ トマト ほうれんそう
7 (金)	ツナずし (★すしめし) あまのがわじる たなばたゼリー	593	2.4	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ うおそうめん あぶらあげ	ごはん さとう たなばたゼリー	たまねぎ にんじん かんぴょう きゅうり モロコシ豆 こまつな
10 (月)	ぶたキムチどん (ごはん) きゅうりのかおづけ みそふうみスープ	584	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とり あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ラーゆ	しょうが ピーマン はくさい にんじん はくさいキムチ きゅうり こまつな ねぎ
11 (火)	ごはん あつあげのみそいため すましじる すいか	622	1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ とり	ごはん こめあぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが まんがんじあまとう にんにく もやし えのきたけ ねぎ すいか
12 (水)	ごはん さばのしおやき ポテトサラダ とうふのみそしる	601	2.4	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう
13 (木)	ミルクパン ハンバーグのトマトソースがけ とうもろこしのスープ ゼリーあえ ㊸	672	2.6	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	ミルクパン さとう じゃがいも クラッシュマスカットゼリー	トマト とうもろこし にんじん たまねぎ みずな みかん おうとう
14 (金)	ごはん あじのたつたあげ ごまずあえ あぶらあげのみそしる	607	1.9	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ
18 (火)	ごはん ヤンニョムチキン ナムル もずくのスープ	681	2.0	ぎゅうにゅう とり ぶたにく もずく	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり だいこん にんじん たまねぎ みずな
19 (水)	なつやさいのチキンカレーライス (ごはん) あおじそドレッシングサラダ こざかな ㊸	603	2.0	ぎゅうにゅう とり こざかな	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールー あおじそドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸はスプーンの日。㊹はキッチンポットの日。( )内の数字は1人当たりの数量。献立内容は都合により変更することがあります。  
食材の産地については福知山市ホームページをご覧ください。鶏卵の原料不足のため、当面の間、除去食を休止します。お問い合わせ先…福知山市学校給食センター (TEL23-5766)

## 水分補給をしましょう！

夏になると、暑い日が続く汗をかくことが多くなります。気温が高い場所に長時間いたり、運動して汗をかいたりすると、熱中症や夏バテになる可能性が高まります。

### ◆熱中症とは・・・

「高い気温・高い湿度」の環境に長時間いることで、体の水分や塩分のバランスが崩れてしまいます。これにより、体温がうまく調節できなくなり、体内に熱がこもった状態のことをさします。



### ◆熱中症を防ぐには・・・

のどが渇く前にお茶や水などで、こまめに水分補給をしましょう。運動などでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクなどで水分補給をしてもよいです。  
※清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているので、飲み過ぎには気を付けましょう。

広告  
新築・注文住宅・リフォームのことなら

**ここにしかない家**  
KICHIHO WORK We do cordially complete work.

有限会社 **大下工務店**  
OSHITA

〒620-0855 京都府 福知山市 土師新町1丁目 223-2  
電話: 0773-27-0720  
FAX: 0773-27-7288

広告

**D cafe** 地産地消キッチン

- ・キッチンカー
- ・米粉・米麴製品の販売
- ・こども料理教室

株式会社大一設備 飲食事業部  
福知山市字堀2696番地  
TEL(0773) 22-7517

広告

**OFF HOUSE** 0773-23-2332

**BOOK-OFF** 0773-25-3535

**HARD-OFF** 0773-23-2277

福島文進堂 0773-23-6377

**ECO TOWN**  
福知山市駅南町2-20

\*保護者の皆様へ：上記広告は、新たな市の収入源とするため、本市の有効な広告媒体を活用し広告収入を得るものです。  
\*上記広告主又はその内容について、市、教育委員会及び学校が推奨、保証するものではありません。広告内容に関するご質問は、広告主に直接お問合わせください。