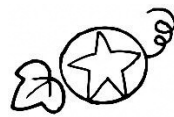


# 令和5年7月 学校給食献立予定表

(中学校)



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 820	塩分 g 基準値 2.5	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるもとになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるもとになる (緑)
3 (月)	ご飯 マーボー豆腐 コーン和え 枝豆 ◆カル秀才メニュー	695	2.3	牛乳 豆腐 プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ なす しょうが にんにく ねぎ とうもろこし 白菜 きゅうり 枝豆
4 (火)	ガバオライス (ご飯) アップルサラダ ワンタンスープ ㊸	681	2.7	牛乳 ぶたひき肉 とり肉	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも ワンタン皮	玉ねぎ ビーマン 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)	ご飯 さわらの万願寺ソースがけ おひたし じゃがいものみそ汁	750	2.5	牛乳 さわら 油揚げ みそ 糸かつお削り節	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 万願寺甘とう ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ 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	844	3.2	牛乳 チキンカツ ベーコン	コッペパン (規格) 米油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	白菜 きゅうり 玉ねぎ にんじん なす キャベツ トマト ほうれん草
7 (金)	ツナ寿司 (★すし飯) 天の川汁 セタゼリー	694	2.8	牛乳 まぐろ油漬け 魚そうめん 油揚げ	ご飯 砂糖 セタゼリー	玉ねぎ にんじん かんぴょう きゅうり モロコシ豆 小松菜
10 (月)	ぶたキムチ丼 (ご飯) きゅうりの香り漬け みそ風味スープ	694	3.0	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 米油 ごま ごま油 じゃがいも ラー油	しょうが ビーマン 白菜 にんじん 白菜キムチ きゅうり 小松菜 ねぎ
11 (火)	ご飯 厚揚げのみそ炒め すまし汁 すいか	733	2.1	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 赤みそ とり肉	ご飯 米油 砂糖	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが 万願寺甘とう にんにく もやし えのきたけ ねぎ すいか
12 (水)	ご飯 さばの塩焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	715	2.8	牛乳 さば 豆腐 みそ	ご飯 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草
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 ゼリー和え ㊸	830	3.2	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	ミルクパン 砂糖 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 玉ねぎ 水菜 みかん 黄桃
14 (金)	ご飯 あじの竜田揚げ ごま酢和え 油揚げのみそ汁	722	2.3	牛乳 あじ ぶた肉 油揚げ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 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 玉ねぎ ねぎ
18 (火)	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル もずくのスープ	808	2.4	牛乳 とり肉 ぶた肉 もずく	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり 大根 にんじん 玉ねぎ 水菜
19 (水)	夏野菜のチキンカレーライス (ご飯) 青じそドレッシングサラダ 小魚 ㊸	712	2.2	牛乳 とり肉 小魚	ご飯 じゃがいも 米油 カレールー 青じそドレッシング	にんにく にんじん 玉ねぎ 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はスプーンのつくり日。㊹はキッチンポットのつくり日。( )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きやすくなります。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。誰にでも起こることがあるので、気をつけましょう。

### ◆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き場合は、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、飲み過ぎには気をつけましょう。

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

地産地消キッチン **D1cafe**

- ・キッチンカー
- ・米粉・米麺製品の販売
- ・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

福島文彦 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、広告主に直接お問い合わせください。