

献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちようしをととのえる		黄の食品 ねつやちからのもとなる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で とりたい 食品
1 水 和食の日献立 ごはん さばのしおやき えだまめサラダ わかめじる	○	牛乳	さばのしおやき			ごはん		580 691 25.1 29.4 17.6 20.1	乳製品
2 木 コッペパン 県産ももジャム プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ラトウイユ	○	牛乳		にんじん、えだまめ にんじん、こまつな	コーン、キャベツ、もやし	コッペパン、ももジャム		658 865 24.8 32.5 31.1 36.3	豆・ 豆製品
3 金 平野小6年田中結菜さんの元気アツク献立 ごはん おかかふりかけ ピーマンにくづめフライ きゅうりのピリからナムル なすとあぶらあげのみそじる	○	牛乳				ごはん		663 796 23.0 26.4 22.0 25.6	魚・ 小魚類
6 月 かみかみ献立 むぎごはん なすとひきにくのカレー フルーツしらたま アーモンドこざかな	○	牛乳	ぶたにく	にんじん、ピーマン、トマ ト	にんにく、セロリ、玉ねぎ、なす、りんご	ごはん、むぎ じゃがいも	米油、カレールウ	777 930 23.1 26.3 21.5 24.5	海藻
7 火 たなばた献立 ごはん たなばたゼリー ほしがたメンチカツ ソース たんざくサラダ たなばたそうめんじる	○	牛乳				ごはん たなばたゼリー		670 797 22.1 26.0 21.7 25.1	その他 の野菜
8 水 和食の日献立 ごはん さけのしおやき わかめあえ とりごぼうじる	○	牛乳	さけのしおやき			ごはん		551 658 27.3 32.4 14.8 16.7	緑黄色 野菜
9 木 コッペパン コーンサラダ じゃがいものカレーに オレンジ	○	牛乳	かつおぶし	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	コッペパン	ごま	588 761 21.1 26.4 16.8 20.2	豆・ 豆製品
10 金 ごはん 肉しゅうまい(小1~4年:1こ 小5~中:2こ) えだまめのチンジャオオ羅斯ー わかめスープ	○	牛乳	肉しゅうまい			ごはん		583 737 25.4 32.3 16.1 19.9	卵
13 月 ごはん ハンバーグおろしソース なつやさいサラダ とうがんスープ	○	牛乳	ぶたにく	パプリカ、えだまめ	干しいたけ、たけのこ、もやし、にんにく	さとう、かたくりこ	ごま油、米油	641 740 24.1 26.4 18.9 20.0	果物
14 火 ちゅうかめん もち米肉団子(小1~4年:1こ 小5~中:2こ) なつやさいのカラフルごまずあえ ジャジャめんかけじる	○	牛乳	ぶたにく	パプリカ、にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	さとう	ごま油、ごま	612 843 27.7 37.1 17.7 21.9	海藻
15 水 和食の日献立 ごはん いわしのなんばんづけ ゆかりづけ とんじる	○	牛乳	いわし	にんじん	ねぎ	ごはん さとう	米油 ごま	622 744 24.9 29.3 18.6 21.3	緑黄色 野菜
16 木 くろパン かぼちゃのミートコロツケ イタリアンサラダ コンソメスープ	○	牛乳	ぶたにく、とうふ	にんじん	キャベツ、だいこん、きゅうり	じゃがいも、こんにゃく		1.9 2.5	
17 金 だいすきふくしまの日献立 ごはん とりのてりやき 適しおわかめのサラダ なつやさいのみそじる	○	牛乳	かぼちゃのミートコロツケ	パプリカ、にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	マカロニ、じゃがいも	米油	684 881 22.5 27.9 20.5 24.1	魚・ 小魚類
			ベーコン	さやいんげん、にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム			2.6 3.6	
			とりのてりやき	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン			587 703 22.0 25.7 17.7 20.1	豆・ 豆製品
			あぶらあげ	にんじん、さやいんげん	なす、玉ねぎ	じゃがいも	ごま、ごま油	1.9 2.4	

学校直送品 7月:7日(火)七夕ゼリー(サトー)
福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。

※ (中)は、中学校のみに提供されます。

※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。

※ 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。

7月の平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
(小)	632	24.0	19.6	339	2.2
	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	1.9
(中)	780	29.1	22.8	364	2.8
	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	2.4

夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいものとりすぎに気をつけよう**
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう



早寝や早起きをしよう



冷たいものとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう

