



# 7月 こんだてだよ!

令和6年6月28日  
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更することがあります。

日曜日	献立名 まいにちきゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml)が付きまます。	赤(おもに体を作る)		緑(おもに体の調子を整える)	黄(おもにエネルギーになる)		栄養価	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	たんすい かぶつ 炭水化物	しじつ 脂質		
1月	ごはん 豚汁 焼きさば 塩もみ 【半夏生給食】	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 【こんにやく】	ごはん じゃがいも	あぶら	エ 580 た 27.3 脂 19.6	炭 81.7 カ 285 塩 2.4
2火	ごはん 中華風コーンスープ 春巻き 切干大根のチャプチェ	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	えのきだけ にんじん ねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ こまつな にんにく しょうが	ごはん さとう こむぎこ (はるまきのかわ) はるさめ	ごまあぶら あぶら	エ 535 た 19.4 脂 19.2	炭 93.6 カ 339 塩 2.6
3水	古代米ゆかりごはん 大根汁 皮つき野菜のきんぴら 青のり煮干し 【丸ごと給食】	あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう にぼし あおのり	あかじそ だいこん にんじん ねぎ ごぼう いんげん	ごはん こだいまい じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エ 520 た 17.3 脂 11.1	炭 86.4 カ 340 塩 2.2
4木	ごはん マーボーなす バンサンスー 冷凍みかん	ぶたにく みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら しょうが にんにく きゅうり みかん	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	エ 673 た 23.6 脂 21.1	炭 103.2 カ 289 塩 1.8
5金	ごはん にゅうめん 星形メンチカツ きゅうりの中華づけ たなばたゼリー【たなばた給食】	なると(かまぼこ) ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	しめじ オクラ しょうが たまねぎ きゅうり にんじん	ごはん そうめん パンこ さとう こむぎこ ゼリー こめこ サイダー	あぶら ごまあぶら	エ 647 た 20.4 脂 19.0	炭 103.1 カ 261 塩 2.4
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>七夏の行事食 <b>そうめん</b></p> <p>7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「おり姫とひこ星の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもととなり、現在のような行事になりました。七夕には、機織りの糸や天の川に見立てた白いそうめんを食べる風習が各地にあります。これは、そうめんの原型となった中国の「索餅」という食べ物平安時代七夕行事のお供えとして使われていたことが始まりだといわれ、「病気をせず元気でありますように(無病息災)」という願いが込められています。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>中国の『索餅』</p> </div> </div>								
8月	チキン南蛮風サンド 牛乳 ミネストローネ 花らっきょタルタルサラダ	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 花らっきょ トマト パセリ	パン でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	エ 776 た 30.6 脂 36.6	炭 85.5 カ 283 塩 3.5
9火	ごはん 豚肉とごぼうのカレー煮 小松菜サラダ 【ふくい省塩給食】	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たけのこ こまつな キャベツ きゅうり レモン とうもろこし 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エ 568 た 20.1 脂 16.3	炭 92.0 カ 295 塩 1.1
10水	ごはん とうふのみそ汁 シイラの塩こうじ焼き おひたし	とうふ みそ しいら かつおぶし	ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	ごはん こめこうじ		エ 522 た 25.8 脂 11.2	炭 84.0 カ 298 塩 2.5
11木	キムタクごはん 五目スープ ごまキャベツ バナナ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	はくさい(キムチ) ねぎ にんじん だいこん(たくわん) たまねぎ しいたけ キャベツ いんげん バナナ	ごはん	ごまあぶら ごま	エ 535 た 16.3 脂 14.8	炭 88.4 カ 272 塩 2.4
12金	ごはん コンソメスープ ナポリタンフライ ドレッシングサラダ	ぶたひきにく ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しいたけ きゅうり とうもろこし	ごはん スパゲティ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	エ 659 た 24.1 脂 23.2	炭 92.6 カ 286 塩 3.1



# 7月 こんだてだよ!

令和6年6月28日  
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※材料の関係により、献立を変更することがあります。

日	曜	こんだてめい 献立名 まいにちきゅうにゆう ◎毎日、牛乳(200ml)がつけます。	あか (おもに体を作る)		みどり (おもに体の調子を整える)	き (おもにエネルギーになる)		えいようか 栄養価	
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
17	水	ごはん みそ汁 豚肉と野菜のしょうが炒め すいか	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゆう	キャベツ しめじ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん もやし ピーマン すいか	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	エ 558 炭 90.0 た 21.9 カ 287 脂 14.3 塩 1.5	
18	木	夏野菜カレー フレンチサラダ おたのしみデザート 【おたのしみ給食(給食最終日)】	ぶたにく ハム	ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	ごはん さとう デザート	バター あぶら	エ 663 炭 102.6 た 20.2 カ 309 脂 22.2 塩 3.1	

※栄養価 …エ:エネルギー(kcal)、た:たんぱく質(g)、脂:脂質(g)、炭:炭水化物(g)、カ:カルシウム(mg)、塩:食塩相当量(g)を表しています。(3,4年生分で算出)



## 夏の食生活に気をつけよう

梅雨が明けると、いよいよ本格的な暑さがやってきます。暑くなると体力の消耗が激しくなるため、体調を崩す人が急増します。また、なんとなく食欲が落ちてしまう人も多いようです。1日3回、バランスのよい食事をするとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう!

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li> <li>朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul>	<p><b>夏野菜をしっかりと食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</li> <li>夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul>
<p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li> <li>汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</li> </ul>	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li> <li>冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</li> </ul>

## 江戸時代から続く風習 「はげっしょ鯖」

文化庁認定「100年フード」



夏至から数えて11日目にあたる日(今年は7月1日)を半夏生といいます。勝山市のお隣りの大野市では、この日のことを「はげっしょ」といい、丸焼き鯖を食べる風習があります。

江戸時代、越前海岸の四ヶ浦(現在の越前町)に大野藩のとび地があり、毎年、半夏生のころになると、とれた鯖が年貢(今でいう税金のようなもの)として大野の殿様に届けられていました。殿様は、田植えて疲れた農民に栄養補給のために鯖を食べるよう勧めました。これが「はげっしょ鯖」の始まりだといわれています。

50年くらい前までは、ほとんどの家庭が鯖を1人1本ずつ用意し2日ほどかけて食べていましたが、時代の変化とともに食習慣も変わっていき、今では家族全員で1~2本程度となりました。同時に、誰もがいろいろな情報を得られるようになったことで、この食文化が勝山市をはじめとする近くの市町村に広がっていきました。

今年も脂のたっぷりのった「はげっしょ鯖」を食べ、夏の暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 熱中症予防に 具たくさんみそ汁がおすすめ



この時期に失われやすい

水分がとれる!  
ビタミンがとれる!  
ミネラルがとれる!

## 学校給食おすすめレシピ ☆小松菜サラダ☆

※『ふくい省塩給食』で出ます!

- 【材料(5人分)】
- 小松菜 1/2束
  - キャベツ 2枚
  - きゅうり 1/2本
  - コーン 50g
  - ツナ 1缶
  - サラダ油 小さじ2
  - 酢 小さじ1.5
  - レモン汁 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1弱

- 作り方●
- 小松菜は2cmぐらいのざく切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
  - ①の野菜とコーンをそれぞれきつと茹でて流水で冷やし、しっかりと水気をきる。
  - ツナの汁気(油)をきる。
  - 油と調味料をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
  - ②と③を④のドレッシングであえ、器に盛りつける。