



7月

予定献立表

令和 元年6月28日
勝山市立 野向 小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な野向っ子

※ 材料の関係により、献立の変更をする場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑	黄		栄養価
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質	
1	げつ	ごはん 豚汁 焼きさば もやしのごま酢あえ 【半夏生 給食】	ぶたにく とうふ さば(魚) みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが (こんにゃく) きゅうり もやし	ごはん さとう	あぶら ごま	Iエネルギー 533 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 283 mg
2	か	チキンカツバーガー (丸パン・炸鸡・ポイルカツ) 野菜スープ ちまごん・ちままりんヨーグルト	とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん いんげん	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	Iエネルギー 558 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 288 mg
3	すい	そうめん セレクト夫ぶら セレクトサラダ お誕生日デザート 【1学期バースディ給食】	かまぼこ ちくわ とりにく いか だいす ハム		えのきたけ ねぎ しょうが なす ピーマン かぼちゃ きゅうり にんじん とうもろこし もやし みかん パイナップル	そうめん さつまいも こむぎこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ ごまあぶら なまクリーム	Iエネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g カルシウム mg
4	もく	ごはん 春雨スープ チンジャオロースー すいか	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが すいか	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	Iエネルギー 658 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g カルシウム mg
5	きん	えだまめ 枝豆ごはん・すまし汁 皇型コロッケ きゅうりの中華づけ たなばたゼリー 【たなばた給食】	かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ しめじ おくら しょうが きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも パンこ さとう ゼリー あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら	Iエネルギー kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 249 mg
8	げつ	カレーライス 野菜サラダ メロン	ぎゅうにく ぶたにく ハム チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリルピーズ にんにく キャベツ ブロッコリー しょうが メロン	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら	Iエネルギー 775 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 305 mg
9	か	ラーメン 鶏肉のからあげ ナムル	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	Iエネルギー 635 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 291 mg
10	すい	こんぶ 昆布ごはん トマトのみそ汁 おからメンチカツ 塩こうじドレッシング あえ 【しあわせ元気給食】	みそ ぶたにく おから ちくわ	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ だいこん トマト ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ごはん パンこ さとう 塩こうじ	ごま あぶら	Iエネルギー 576 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 301 mg
11	もく	チキンライス たまご 卵スープ かぼちゃサラダ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリルピーズ とうもろこし キャベツ もやし パセリ かぼちゃ きゅうり	ごはん	バター あぶら ごまあぶら マヨネーズ	Iエネルギー 571 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 266 mg

天ぷらは、とりにく・いか・ちくわ・なす・ピーマン・さつまいも・かぼちゃから選びます！楽しみにしてください。

今月の給食目標
なつ しょくせいかつ かんが
夏の食生活について考えよう

はんげしょう(はげっしょ)
7月2日は **半夏生** です。「どうして丸焼きさばを食べるのでしょうか？」
昔、大野のおとのさまは、四ヶ浦地区(しかうらちく)に領地がありました。ある年、さばが大漁になりました。そこで、おとのさまは農民の労をねぎらい、「農繁期に一生けんめい働いたので、あぶらののったさばを食べて、元気になりなさい。」というおふれを出しました。それから、半夏生のこの時期には「はげっしょさば」として、丸焼きさばを食べるようになったといわれています。※半夏生…夏至(6月22日)から数えて11日目。カラスビシャク(半夏)が生える頃。



7月 予定献立表

令和 元年6月28日
勝山市立 野向 小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な 野向っ子

※ 材料の関係により、献立の変更をする場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			たんぱく質	無機質(加鈣ムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	栄養価	
16	火	ごはん マーボーなす リャンバンサンスー ミニトマト	ふたにく たまご ハム	牛乳	ねぎ なす きゅうり トマト	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	I補キ - 673 kcal たんぱく質 24.4 g しつ 脂質 20.6 g しよくえんとうりよ 食塩 相当量 1.9 g 加鈣ム 283 mg
17	水	古代米梅ごはん 大根汁 小アジのから揚げ 野菜の皮のきんぴら 【石塚左玄給食】	うすあげ みそ こアジ さつまあげ	牛乳	うめぼし だいこん ねぎ ごぼう にんじん いんげん(こんにやく)	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	I補キ - 631 kcal たんぱく質 24.6 g しつ 脂質 19.5 g しよくえんとうりよ 食塩 相当量 2.7 g 加鈣ム 575 mg	
18	木	ウインナーピラフ コンソメスープ ドレッシングサラダ	ウインナー ふたにく ちくわ	牛乳	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら	I補キ - 542 kcal たんぱく質 16.5 g しつ 脂質 16.2 g しよくえんとうりよ 食塩 相当量 3.5 g 加鈣ム 271 mg	

いしづか さげん 石塚左玄給食

一物全体食

食の重要性を初めて唱えた福井出身の医者：石塚左玄は、6つの訓えを広めました。その中の一つ『栄養は食べ物的一部分だけでなく全体にあるから、加工せずに丸ごと食べる一物全体食がよい。』と言いました。

食べ物による健康法を提唱し、「食育」という言葉をつくり、食事による病気の治療に生涯を捧げました。

わか ころ いしづか さげん
若い頃の石塚 左玄 →



石塚左玄の6つの訓え

1. 家庭での食育の重要性

「学童を有する民は…躰育・智育・才育は即ち食育なりと観念せざるや」
「神様と思われん人つくるには親の親より食を正して」

食育とは、すべての教育の基本です。
食育とは、親が行う家庭教育です。

2. 命は食であるという食養道の訓え

「食能く人を生ずるものにして… 食能く人は健にし弱にし、
食能く人を勇にし怯にし、 食能く人を智にし才にし…」

食が心と体をつくり、健康を左右します。

3. 人間は穀物を主として食べる穀食動物

「人類は穀食動物なり」

人間の歯は生まれながらにして穀物を食べるようにできています。
とくに栄養価の高い玄米を食べましょう。

古代米梅ごはん…古代米は、福井市鶉地区で育てられた「黒米」を使います。玄米です。

大根汁…大根の実をたっぷり使います。

小アジのから揚げ…骨も尻尾も丸ごと全部食べます。よくかんで食べましょう。

野菜の皮のきんぴら…大根や人参の皮を甘辛く炒ります。

4. 食物は丸ごと食べる



「なるべく菜類の皮肌を脱徐せざるをよしとす」
食物は皮をむいたりせず丸ごと食べましょう。

5. 地域の新鮮で旬のものを食べる

「風土異なれば、則ち民族同しならざる。」
「春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は脂肪と合点して食へ」

地元でとれる農産物や海産物を食べましょう。

6. 何でもバランスよく食べる

動物性食品と植物性食品をバランスよく食べましょう。
三大栄養素だけでなく、ミネラルのバランスを考えて食べましょう。

玄米食

糠がついたままの玄米が最もすばらしいとして、玄米食をすすめました。

大根先生

患者によく大根をすすめていたことと、大根が医者いらずといわれるほど効能があることから、左玄を「大根先生」と呼んでいました。

NPO法人フードヘルス石塚左玄塾作成のパンフレットより抜粋

6月は
食育
月間
でした！

食べ物を
大切にしま
しょう！！