



7月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名			日	献立・配膳図					使用材料名				
食育の日	1	792	29.4	33.3	98.1	353	3.5	4.1	2.8	10	水	787	20.7	24.5	124.1	283	1.8	4.5	2.9
2	火	863	23.5	33.6	114.5	295	1.6	3.6	3	11	木	760	28	26.8	108	558	9.3	5.2	2.8
3	水	822	31.3	33.4	101.2	292	1.9	3.6	2.3	12	金	866	28.6	23.2	134.2	281	2.1	4.5	2.8
4	木	891	34	31.2	116	314	4.8	6.4	2	16	火	833	31.9	29.3	111.1	329	5.7	3.7	2.9
5	金	778	34.2	31.9	96.9	354	2.6	6.2	4.5	17	水	768	29.1	22.1	117.2	382	3.5	5.1	3
6	土	840	28.8	27.6	119.6	502	6.8	4.6	3.2	18	木	797	27.6	27.2	113.9	512	12.4	5.7	4.2
7	火	775	25.9	28.2	108.7	396	4.5	5.2	2.4	19	金	820	31.2	37.4	91.7	286	1.8	3.7	4.1
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩				
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)				

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月1日は、食育の日で、半夏生献立の日です。
半夏生に食べるといい鯖の塩焼が献立に入っています
- 今月8日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む小松菜・厚揚げ・パルッシュ等が献立に入っています。
- 今月は11日がアイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含むひじき・大豆・厚揚げ・(肉団子)・等が献立に入っています。



半夏生鯖って…？

【半夏生鯖の秘密】

昔、農繁期の重労働で、疲れた身体に元気を付けるため、半夏生(はんげしょう)の日に「塩さば」として食べられた風習(今も大野に残っている)が起源の「焼さば」は、成人病や老化防止にもなるDHAやEPAが多く、そして成長期には欠くことの出来ないビタミン群も豊富と、鯖はまさに栄養優良魚と言ったところ。

【半夏生とは？】

夏至から11日目、太陽の黄経が100度に達するときを言い、現行暦で7月2日頃にあたります。本来は、夏至から10日目を隔てた日から6月小暑の前日に至るまでを言い、その頃、半夏(カラスビシャク)という毒草が生ずるので、この名があるといひます。



福井市中央卸売市場HPより

