

7月 学校給食予定献立表

津市一志学校給食センター

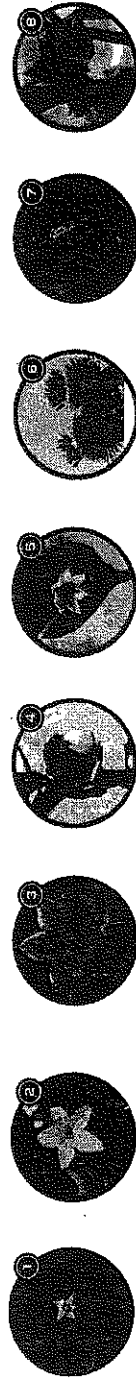
令和7年度

日 (曜)	主食	献立名	食 品 名				おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)
			おもにエネルギーの元となる食品 (青)	たんぱく質が多い	ビタミンが多い	ミネラルが多い	
1 (火)	ロールパン	さけのマリネ ラタトゥイユ ぶどうゼリー	あぶら オリーブオイル	さけ ベーコン	きゅうにゅう	パセリ かぼちゃ トマトに	たまねぎ にんにく セロリー ズッキーニ なす ぶどうゼリー
2 (水)	むぎめし	とりのからあげ キャベツときゅうりの しそあえ ごちくじる	あぶら	とり ぶたにく とうふ	きゅうにゅう	しそ にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ちやし
3 (木)	むぎめし	マーボー豆腐 ちゅうかコーンサラダ	ラード ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	きゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン サラダこんにやく
4 (金)	むぎめし	さわらのなんがやき キャベツのうめふうみあえ ごちくきんぴら	くろごま あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく	きゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ ねりうめ しょうが ごぼう いとこんにやく
7 (月)	むぎめし	ししやものからあげ ごまつなごまあえ たなばためん	あぶら ごま	とうふ	きゅうにゅう ししやも	ごまつな にんじん オクラねぎ	ちやし たまねぎ
8 (火)	こめこ いりパン	しいらのピザやき チンゲンサイと じゃがいものスープ ゆでとうもろこし		しいら ベーコン	きゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし
9 (水)	むぎめし	とうふのみそかけ にくじゃが ふうみづけ	あぶら	とうふ あかみそ ぶたにく	きゅうにゅう こんぶ	にんじん	ほししいたけ こんにやく たまねぎ キャベツ
10 (木)	むぎめし	なつやさいカレー コールスロー	あぶら	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ なす キャベツ コーン
11 (金)	むぎめし	チンジャオロースー プ フンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう とり	きゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ
14 (月)	むぎめし	いかのあげに キャベツのたくあんあえ ぼんじる	あぶら ごま	いか あぶらあげ あわせみそ	きゅうにゅう	ごまつな かぼちゃ さやいんげん	キャベツ たくあんづけ たまねぎ ごぼう なす えだまめ
15 (火)	こくとう パン	ポークビーンズ フレンチサラダ	あぶら	ぶたにく だいず	きゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり

★なぞ解きチャレンジ★問題編

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

今回のミジジョンは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう？これから給食にたくさん登場してきますよ！
答えは裏面の給食だよりをみてね！





暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

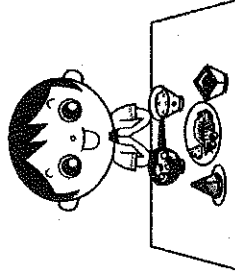
① 1日3食しっかり食べよう!

暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事量が少ないと、エネルギー不足になります。食事の回数が増えれば、エネルギー不足がなくなり、夏は元気に過ごせます。朝・昼・晩、毎日3食しっかり食べよう。

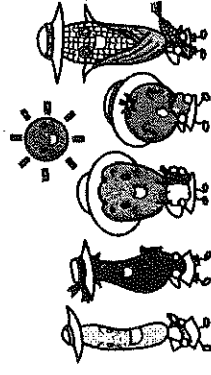


② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが潤ったり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



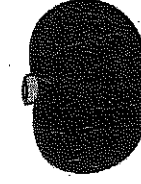
☆なぞ解きチャレンジ☆【解答・解説編】



トマト



きゅうり



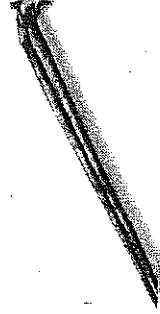
かぼちゃ



オクラ



ピーマン



ごぼう



とうもろこし



なす

お互いによく似ている花もありましたね。植物学的には、きゅうりとかぼちゃはウリ科、トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしには雄花もありますよ。畑で探したり、本で調べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキク科でアザミに似た花を咲かせます。