



2025年7月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	1日 とり肉のスタミナ揚げ キャベツの塩ドレッシング和え 沢煮わん	2日 ハンバーグのトマトソースがけ まめまめサラダ コンソメスープ	3日 マーボー豆腐 春巻 もやし中華和え	4日 ししゃもフライのごまだれがけ じゅうろくささげのささみ和え かみなり汁
	沢煮わんは、千切りに切った野菜やぶた肉などたくさんの食材を使って作った汁物です。「さわ」には「たくさん」という意味があることからこの名がつけました。給食では、ぶた肉の他に、こんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎなどたくさんの食材を使って仕上げました。	今日のコンソメスープには、ブロッコリーが入っています。ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。葉や根の部分を食べる野菜は数多くありますが、花の部分を食べる野菜は少ないです。カリフラワーやみょうがなども花の部分を食べる野菜です。	春巻は中国料理の点心の一つです。中国では地域によって、皮の厚さや中の具に違いがあり、天ぷらのように衣を付けて揚げることもあるそうです。今日の春巻は、ぶた肉や野菜などの具を薄い皮で包んで揚げたものです。	ししゃもは頭から尾まで丸ごと食べられる魚で、カルシウムを多くとることができます。カルシウムは骨や歯を作ったり、心臓の働きを正常に保ったりする働きがあります。成長期にはカルシウムがたくさん必要なのでしっかり食べましょう。
7日 えだまめコロケ オクラのネバネバ和え セレクトデザート A七夕パインゼリー B豆乳みかんムース	8日 絹厚揚げのおろしがけ きんぴらごぼう スタミナ汁	9日 なすとぶた肉のピリ辛いため じゃがいものから揚げ モロヘイヤの中華スープ	10日 あじの南蛮漬 切干しだいこんのいため煮 とうがん汁	11日 オムレツ ブロッコリーのドレッシング和え 夏野菜のトマト煮
今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさん収穫でき、栄養素が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の給食で使われる旬の食材は「えだまめ」と「オクラ」です。また、今日は七夕にちなんで、星形のかまぼこや天の川に見立てたビーフンが入った「七夕汁」です。	今日は「正しいはしづかいの日」です。はしには、「つまむ、はさむ、すくう、さく、のせる、はがす、ほぐす、くるむ、切る、運ぶ、混ぜる」などのさまざまな使い方があります。絹厚揚げを切る、ぶた肉、だいこん、にんじんなどの食材をはさむなど、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	今日のなすとぶた肉のピリ辛いためは、浅井中小学校の児童が考えた献立です。なすは煮物や揚げ物、焼き物、漬物などいろいろな料理に使える野菜です。細長いものや卵のような形のもの、一般的な紫色の他、白や緑などの品種もあります。今日はなすとピーマン、ぶた肉で相性ばつぐんのピリ辛いためです。	今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味や香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日のとうがん汁は、かつおの削り節からとっただしを使っています。和食ではその他にもこんぶや干しいたけからとっただしが使われます。日々の食事で、だしのうま味や香りを感じてみましょう。	夏野菜のトマト煮には、ズッキーニが入っています。ズッキーニはきゅうりに似た見た目をしていますが、実はかぼちゃの仲間です。6月から8月が旬の野菜で、スーパーでよく見かける緑色以外に黄色のものもあります。今日は緑色のズッキーニがトマト煮に入ってます。
14日 とり肉と野菜の黒酢あんがらめ きゅうりの中華和え チンゲンサイと豆腐のスープ	15日 夏野菜カレー 焼きフランクフルト コールスロー	16日 さばの梅照り焼き ひじきのごまささみ和え 豆乳みそ汁	17日 冷やし中華の具 〔もやしときゅうりのツナ和え〕 錦糸卵 冷やし中華のたれ 揚げギョーザ	
チンゲンサイは、はくさいの仲間、中国からきた野菜の一つです。シャキシャキしていて、甘味があるのが特徴です。いため物やスープ、煮込み料理によく使われ、中華料理はもちろん、西洋料理にも合う野菜です。	今日の夏野菜カレーに入っている夏野菜は、かぼちゃ、なす、トマトです。夏野菜は水分が豊富でみずみずしく、色が鮮やかなものが多くあります。ビタミンやミネラルが豊富に含まれるため、暑さに負けない体づくりには欠かせない食材です。	今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、まめ、ごま、わかめなどの海苔、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べましょう。	今日の冷やし中華は冷えた麺に錦糸卵と、もやしときゅうりのツナ和えをのせ、たれをかけて食べましょう。夏が旬のきゅうりは、水分がとても多いため、みずみずしく生で食べると食感がよい野菜です。体を冷やす効果もあり暑い夏におすすめです。	

