



2026年7月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		1日 たことじゃがいもの甘からめ じゅうろくささげのささみ和え 夏野菜みぞ汁	2日 肉じゃが 厚焼き卵 ごぼうのごまドレ和え	3日 ささみフライ オクラのネバネバ和え 七夕汁 セレクトデザート A七夕ゼリー Bわらびもち
		<p>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ている旬の食材は「たこ、じゅうろくささげ、オクラ、かぼちゃ、なす」です。</p> <p>自然の恵みや季節を感じることでできる旬の食材を味わって食べましょう。</p>	<p>今日は「正しいはしづかいの日」です。和食文化に欠かせないものの一つに「はし」があげられます。日本にはしが伝わった当初は、食事ではなく儀式などに使われていたのですが、時代が進むと食事に使われるようになり、はしの種類や作法などが日本独自に発展しました。正しいはしの使い方を意識して食事をしましょう。</p>	<p>今日は七夕にちなんだ献立です。七夕の行事食として、そうめんを天の川に見立てた料理があります。今日の七夕汁は、そうめんのかわりに米粉でできたビーフンを使い、星形かまぼこで星空を表現しました。オクラのネバネバ和えには、切り口が星のような形をしていて、夏に旬を迎えるオクラを使っています。</p>
6日 ハンバーグの和風あんかけ とうがんの煮物 モロヘイヤのみぞ汁	7日 ホロニアステーキのトマトソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ ココアパウダー	8日 さわらの梅だれがけ ひじきのとほろ煮 すまし汁	9日 酢ぶた ごまつな中華和え 中華コンソメスープ 小魚	10日 トマトとなすのキーマカレー えだまめクロquette キャベツソテー
<p>とうがんは漢字で冬の瓜と書きますが、夏野菜です。夏に収穫して冬まで貯蔵できるため、この名前がつけました。品種によりますが、大きいものは10kg以上の重さになります。実の色は白で、加熱することで透明感が出ます。くせのないさっぱりとした味で、いろいろな料理に使えます。</p>	<p>今日のコンソメスープには、とりにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリーの6種類の具が入っています。給食の汁物に具がたくさん入っているのは、育ち盛りのみなさんにいろいろな食材を食べて、さまざまな栄養をとってほしいからです。今日の給食も味わって食べましょう。</p>	<p>今日は「だしを味わう日」です。料理をおいしくする要素の一つが「だし」です。だしは、肉や魚、野菜などを煮出してうま味を引き出した汁のことで、和食では、かつお節やこんぶ、干しいたけなどからとっただしが使われます。今日のすまし汁は、厚く削ったかつお節を使っています。</p>	<p>夏は暑さで体力を消耗しやすいので、特に食事の内容に気を付けたい季節です。今日の酢ぶたの主役であるぶた肉には、たんぱく質や、疲れた体を元気にするはたらきのあるビタミンB1が豊富に含まれるため、夏バテ予防におすすめの食材です。今日はピーマン、パプリカなどの夏野菜と一緒にいため、彩り豊かな一品に仕上がっています。</p>	<p>今日の「トマトとなすのキーマカレー」は、北方中学校の生徒が考えた献立です。愛知県で有名な赤みそやなすが入っているのが特徴です。トマトやなすなどの夏野菜は、水分が豊富でみずみずしく、色が鮮やかなものも多くあります。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。</p>
13日 めだいの香味たれがけ 切干しだいこんとわかめの和え物 スタミナ汁	14日 揚げギョーザ 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	15日 とり肉のから揚げレモンソースがけ じゃこピーマン かみなり汁	16日 ビビンバの具 ポークシューマイ ピリ辛スープ フローレンスヨーグルト	
<p>今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の頭文字を表しています。今日の献立にはこれらの食材が全て使われています。給食を味わいながら、「まごわやさしい」にあてはまる食材を探してみましょう。</p>	<p>今日の冷やし中華は、冷えために錦糸卵と、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、水分がとても多いので、みずみずしく、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。</p>	<p>かみなり汁は豆腐をいため作りです。ごま油で豆腐をいためるときに、パチパチという「かみなり」によく似た音がすることから、この名前がつけました。今日はだいこん、にんじん、ほうれんそう、糸こんにゃくなどと一緒に和風だしやしょうゆで味付けをしました。</p>	<p>今日のピリ辛スープにはキムチが入っています。キムチは塩漬けしたはくさいなどの野菜を、とうがらしや「ヤンニョム」と呼ばれる合わせ調味料と一緒に漬けた韓国の発酵食品です。キムチ独特の辛味とうま味は食欲を高めてくれます。暑い夏もしっかり食べて、元気いっぱい過ごしましょう。</p>	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。