



れいわ ねんど
令和7年度

がっ

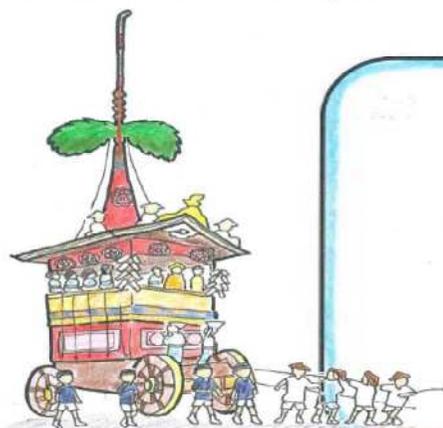
7月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た もの し
「食べ物について知ろう」



しよくせいかつ み なお いちにちさんしよく た
シリーズ 「食生活を見直そう ～一日三食きちんと食べよう～」



しんこんだて ふう ぐ
新献立 「タコライス風の具」

ぎょうじ こんだて たなばた
行事献立 「セタ」

にち こんだて わしよくすいしん ひ
11日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



6月 30日 (月)

タコライスふうのぐ (ソテー) (タコミート) ぎゅうにゅう

ごはん むぎごはん スープ

ごはん ごはんにのせてたべよう

しんこんだて 新献立 タコライス

「タコス」と「ライス」で、「タコライス」という名前になりました。

タコライスは、沖縄県の料理です。
 この料理は、メキシコの「タコス」という料理をヒントにして生まれたもので、「タコミート」といわれるスパイシーに味つけしたひき肉と、トマトやレタスなどをごはんの上ののせて食べます。

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだ 体をつくる	あつ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p>	<p>むぎごはん</p> <p>サラダあぶら</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>にんにく</p> <p>ホールトマト</p> <p>キャベツ</p> <p>もやし</p>

給食では、ぶたひき肉や、たまねぎ・にんじん・ホールトマトをいためて作ります。そこにカレー粉をくわえることで、タコスのようなスパイシーな味に仕上がるように作っています。



ごはんの上のソテー、タコミートの順番にのせて食べましょう。

7月 1日 (火)



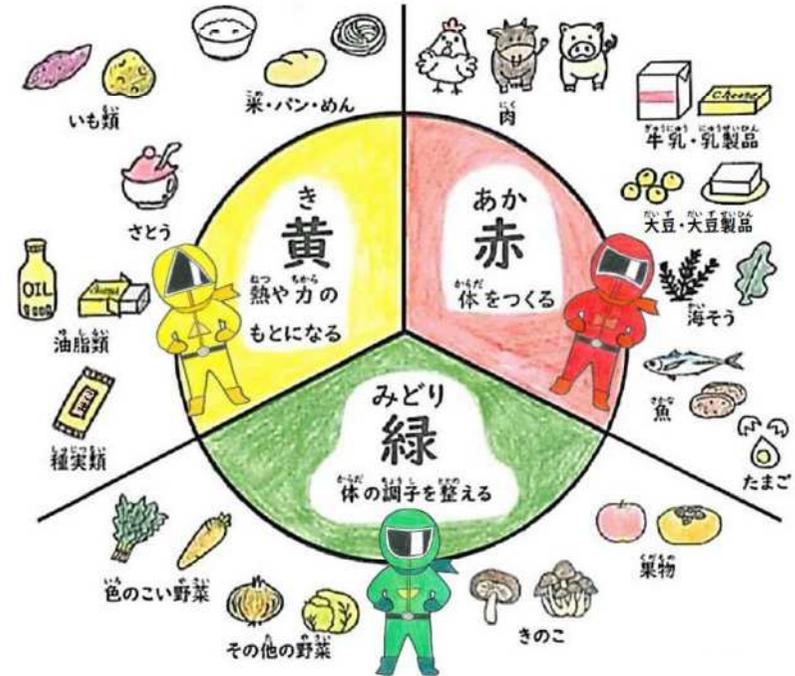
食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
<p>あか 赤</p> <p>からだ 体をつくる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>チーズ</p> <p>ミックスビーンズ</p> <p>ひじき</p>	<p>き 黄</p> <p>あつ 熱や力のもとになる</p> <p>コッペパン</p> <p>さとう</p> <p>バター</p> <p>じゃがいも</p> <p>サラダあぶら</p> <p>こむぎこ</p>	<p>みどり 緑</p> <p>からだ 体の調子を整える</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p>



た バランスよく食べよう

た もの 食べ物には、あか き みどり 赤・黄・緑のグループそれぞれのはたらきがあります。みっ いろ の色がそろそろようにくみあわせてた 食べましょう。



「ブラウنشチュー」は手作りのルーといっしょによく煮こおことで野菜のうま味を味わうことができます。

7月 2日 (水)

かぼちやのにつけ きつねどんぶりのぐ ぎゅうにゆう

ごはん たなばたそうめん

ごはんにのせてたべよう

ぎょうじ こんだて
行事献立

たなばた 七夕

たなばた ねん いちど
七夕は、年に一度だけ「おりひめ」と
「ひこぼし」が天の川で
であひ
出会う日といわれています。



た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	あぶらあげ	ごはん	そうめん	にんじん	かぼちや
かまぼこ		さとう	さんおんどう	ほうれんそう	たまねぎ

なつ
夏においしい

かぼちや

た もの
食べ物

かぼちやには、病気をふせぐビタミンが
たくさんふくまれています。

ホクホクしたやわらかい食感と、あま味を味わいましょう。

7月 3日 (木)

がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

ほうれんそうと
もやしのごまに

ぎゅうにゆう

むぎごはん わふうカレーどうふ

き 黄
ねつ ちから
熱やカ
のもとになる

あか 赤
からだ
体をつくる

みどり 緑
からだ ちようし ととの
体の調子を整える

みどりの食べ物

からだ ちようし ととの
「体の調子を整える」

はたらきがあります。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱やカのもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	豆腐	むぎごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん
ぶたにく		かたくりこ	さとう	しょうが	しょうが
		すりごま		ほうれんそう	もやし

いろ 色 の こい 野菜

た やさい 其他の野菜

ほうれん草 にんじん トマト

たまねぎ もやし しょうが

くだもの 果物

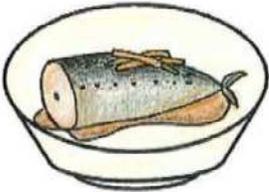
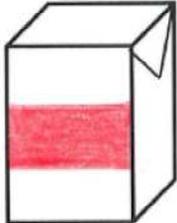
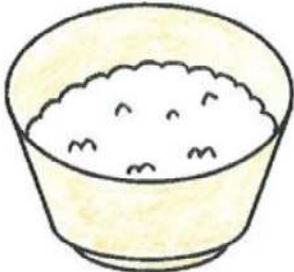
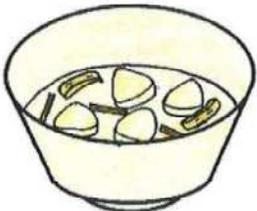
きのこ

りんご かき みかん

しいたけ えのきだけ まいたけ

わふう 「和風カレーどうふ」は、カレーのピリツとした
あじ 味が、ごはんによく合います。

7月 4日 (金)

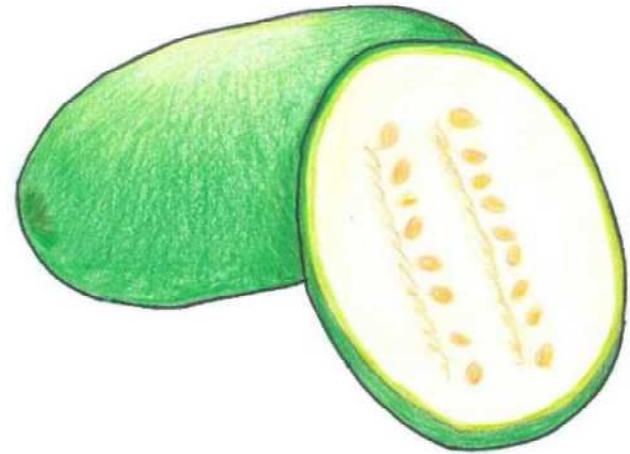
こまつなの ごまいため	いわしのかわりに	ぎゅうにゅう
		
		
ごはん		とうがんのくずひき

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	いわし	ごはん	さんおんとう	にんじん	こまつな
					
あぶらあげ	すりごま	かたくりこ	ごまあぶら	とうがん	しょうが
			サラダあぶら		
あかみそ	けずりこ				



とうがん



◎とうがんは、漢字では「冬瓜」という字を書きますが、夏が旬の野菜です。切らずに置いておくと、冬まで保存できます。

◎水分やビタミンCが多く、暑い夏にぴったりの食べ物です。

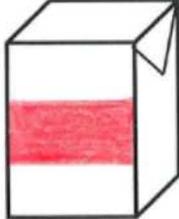
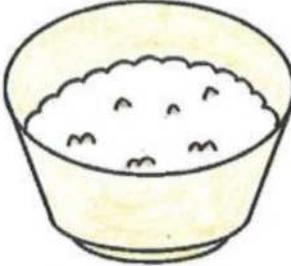
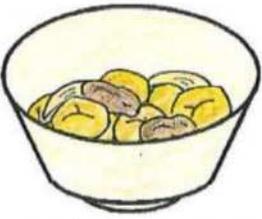
「とうがんのくずひき」は、とろりとやわらかいとうがんと、けずりぶしのうま味としょうがのさわやかな香りが広がるだしをいっしょに味わってください。



7月 7日 (月)

ぎゅうにゅう

ひじきのにつけ

むぎごはん にくじゃが(ピリからみそあじ)

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじ じどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	さんおんとう	たまねぎ	
あかみそ	あぶらあげ	サラダあぶら	じゃがいも	にんじん	

シリーズ ~食生活を見直そう~ 

いちにちさんしょく た 一日三食きちんと食べよう

夏を元気にすごそう!

あつ なつ げんき せいかつ 暑い夏を元気に過ごすためには、生活リズムを ととの たいせつ 整えることが大切です。

あさ ひる よる さんしょく た あつ 朝・昼・夜の三食をしっかりと食べて、暑さに ま げんき からだ 負けない元気な体をつくりましょう。



きょう にく あじ 今日の「肉じゃが(ピリからみそ味)」は、じゃがいもの しよっかん かん あじ ホクホクとした食感を感じながら味わいましょう。



7月 8日 (火)

がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

あか た もの
赤の食べ物

からだ
「体をつくる」

はたらきがあります。

き 黄
ねつ ちから
もとになる

あか 赤
からだ
体をつくる

みどり 緑
からだ ちよよし どの
体の調子を整える

にく 肉

さかな 魚

たまご

とりにく ぶた肉 ぎゅうにく 牛肉 ウィナー

さかな 魚 小さな魚 ひらてん 平天 ちくわ

たまご たまご うずらたまご

まめ まめせいひん
豆・豆製品

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

かい 海そう

だいず とうふ みそ

ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト チーズ

わかめ ひじき

だいず にく に だいず み
大豆とけい肉のトマト煮は、大豆のあま味や
み あじ た
トマトのうま味を味わいながら、よくかんで食べましょう。

ほうれんそうの ソテー

ぎゅうにゅう

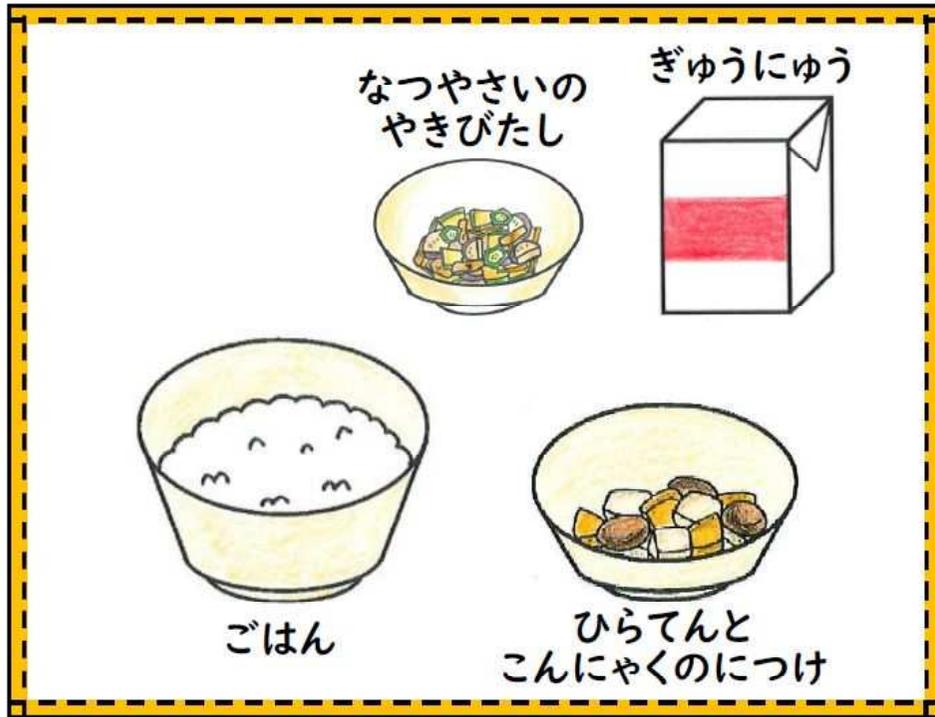
こくとうコッペパン

だいずとけいにくの トマトに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよよし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	こくとうコッペパン	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう
だいず		サラダあぶら	ホルトトマト	コーン	

7月 9日 (水)

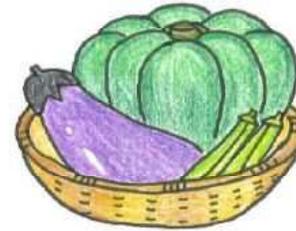


食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじ じどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さんおんとう	にんじん	なす
ひらてん	あぶらあげ	サラダあぶら		かぼちゃ	オクラ



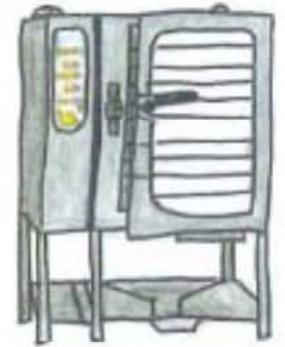
なつ や さい 夏野菜の やきびたし



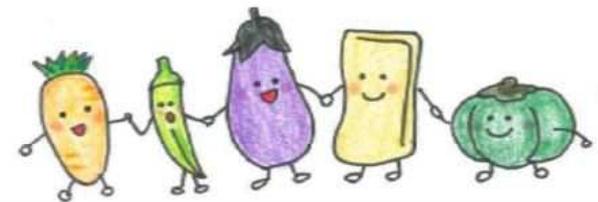
なつ しゅん 夏が旬の「なす」「かぼちゃ」「オクラ」を使っています。

やさい 野菜をスチームコンベクションオーブンで焼いてから、だして煮た油あげと合わせて煮ました。

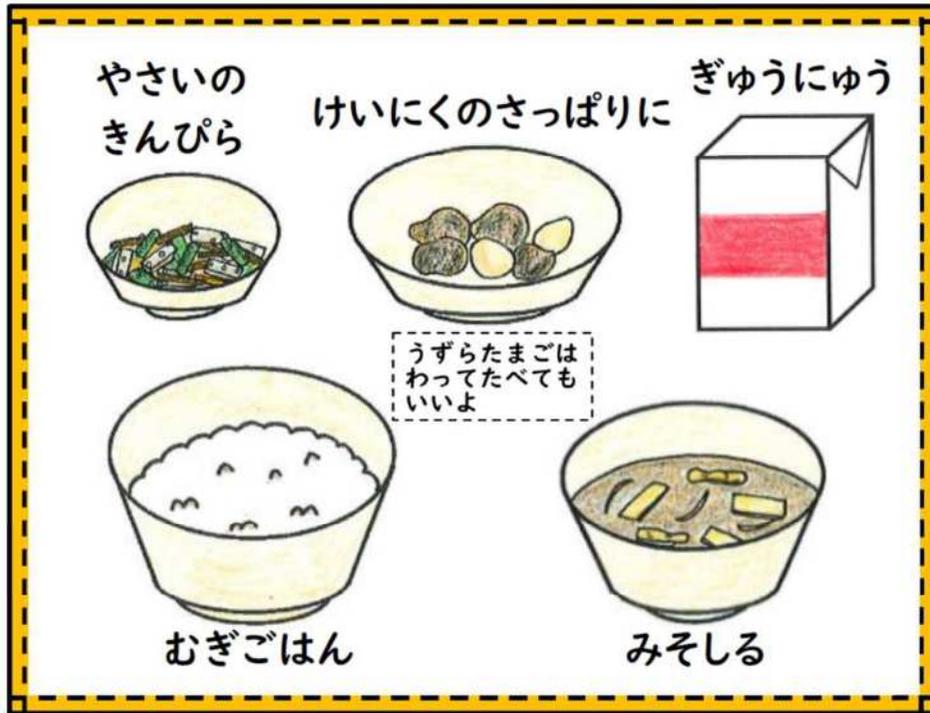
このように調理することで、野菜のあま味が引き立ち、形もきれいに仕上がります。



やさい 野菜は、だしのしみた油あげとよく合います。いっしょに食べてみましょう。



7月 10日 (木)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	おつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
うずらたまご	あぶらあげ	じゃがいも		しょうが	
あかみそ (けいほく)	けずりこ	サラダあぶら	いりごま	にんにく	さんどまめ



きんぴら

「きんぴら」は、江戸時代に流行した物語が

もともになったといわれています。

主人公の坂田金平は、金太ろうで知られている

坂田金時の息子で、力が強くゆうかな人として

登場します。そのことから強くてじょうぶなものを

「きんぴら」とよぶようになりました。また、ごぼうなどの

しっかりとした歯ごたえがする食材を使う料理を

「きんぴら」とよんでいます。

今日の「野菜のきんぴら」は、にんじん・三度豆・

こんにやくを使っています。

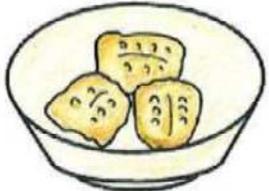


7月 11日 (金)

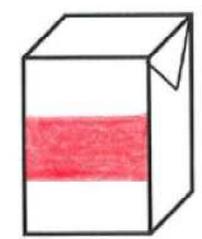
ピーマンの
ごまいため

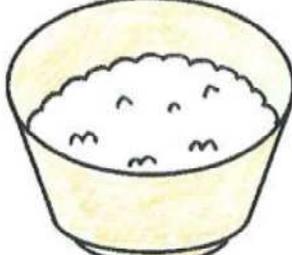


はものこはくあげ



ぎゅうにゆう



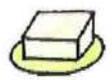


ごはん

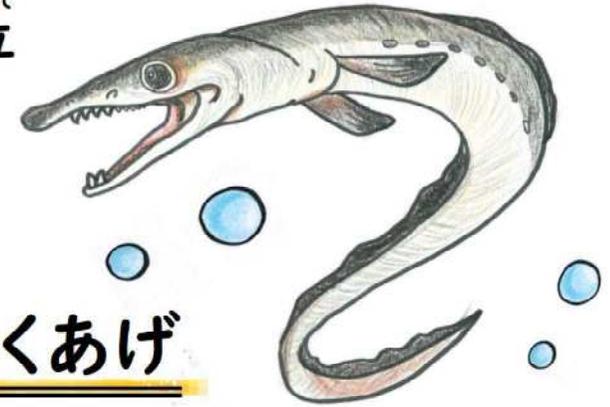


すましじる

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだ 体をつくる	おつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう  はも  ちくわ  とうふ	 ごはん  すりごま  なたねあぶら  かたくりこ  こめこ  ごまあぶら	 しょうが  キャベツ  ピーマン  ほうれんそう  しいたけ

和(なごみ) ^{こんだて} 献立



はものこはくあげ

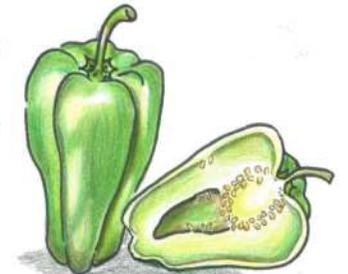


ぎ おんまつり 祇園祭にかかせないのが、はもを使った ^{つか}料理です。はもは、ちようど ^{ぎ おんまつり} 祇園祭のころに ^{りようり} 旬をむかえるので、祇園祭は『はも祭』とも ^{まつり} いわれています。

^{きゆうしよく} 給食では「はも」を ^{あぶら} 油でカラッとあげています。

ピーマンのごまいため

ピーマンは、^{なつ} 夏が ^{しゆん} 旬の食べ物で、^た 体の ^{もの} 調子を整える ^{からだ} 「ビタミンC」が多く ^{ちようし} ふくまれています。 ^{とどの} ピーマンの ^{シー} シャキシャキとした ^{おお} 食感や、 ^{しよつかん} ごまの ^{ふうみ} 風味を ^{あじ} 味わいながら ^た 食べましょう。



7月 14日 (月)

がつ きゅうしよくむくひょう
7月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

だいこんばとじゃこの ぎゅうにゅう
いためもの

おぎごはん こうやどうふとやさいの
たきあわせ

き た もの
黄の食べ物

ねつ ちから
「熱や力のもとになる」
はたらきがあります。

き 黄
ねつ ちから
熱や力のもとになる

あか 赤
からだ
体をつくる

みどり 緑
からだ ちようし どの
体の調子を整える

こめ 米・パン・めん いも ゆ するい 油脂類

ごはん めん さといも さつまいも かたくりこ

こむぎこ パン さつまいも かたくりこ

ごまあぶら オリーブオイル

さとう しゅじつるい 種実類

さとう さんおんとう いらごま すりごま

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こうやどうふ	おぎごはん	さとう	にんじん	さんどまめ
とりにく	しらすぼし	サラダあぶら	いらごま	しいたけ	だいこんば

「だいこん葉とじゃこのいためもの」は、だいこん葉の
しよっかん 食感や、じゃこのうま味を味わいながら食べましょう。

7月 16日 (水)

シリーズ ~食生活を見直そう~



いちにちさんしょく

一日三食きちんと食べよう

おやつを食べすぎにご用心!

おやつは、食事の前に食べすぎたり、
時間を決めずに食べたりすると、
おなかがいっぱいになり食事が
食べられなくなります。



おやつを食べるときは、
「内容」・「量」・「時間」を
しっかりと決めて、
食べるようにしましょう。



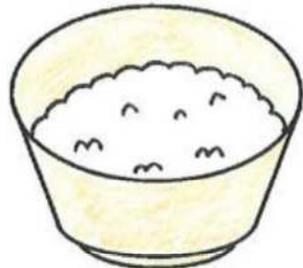
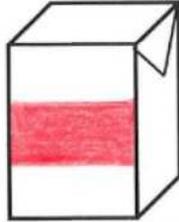
「チキンカレー」は、手作りのルーやとり肉・
野菜のうま味を味わいながら食べましょう。



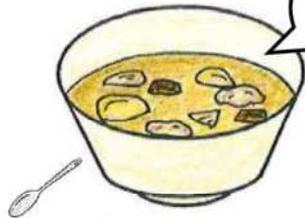
ツナとキャベツのソテー



ぎゅうにゅう



ごはん



チキンカレー

ごはんにかけて
たべよう

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ぬつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
だっしふんにゅう	ヨーグルト	こむぎこ	サラダあぶら		
まぐろフレーク	チーズ	バター	じゃがいも	キャベツ	しょうが

7月 17日 (木)



だし

だしとは、こんぶやかつおぶしなどのうま味が、
ゆ なか だ する
お湯の中にとけ出した汁のことです。

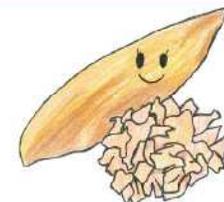
こまつなと きりぼしだいこんの さばのつけやき ぎゅうにゅう
にびたし

おぎごはん みそしる



こんぶ

あっさりとしてわずかに塩味が
感じられ、グルタミン酸という
うま味成分がふくまれています。
和食にはかせないだしです。



かつお

香りがよく、上品な味わいです。
イノシン酸という、うま味成分が
ふくまれています。今日の給食の
「みそ汁」に使っています。



にぼ
煮干し

「いりこだし」ともよばれます。
煮干しとは、「小魚を干したもの」
という意味で、カタクチイワシがよく
使われます。給食では「おから」に
使っています。



しいたけ

干しいたけからとるだしです。
中華料理につかうことが多く、
給食では「ぷりぷり中華のため」や
「すまし汁」などのこんだてに
使っています。

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	わかめ	おぎごはん	たまねぎ	にんじん	
とうふ	しんじゅうみそ		しょうが		さんおんとう
さば	しろみそ		こまつな	きりぼしだいこん	

7月 18日 (金)

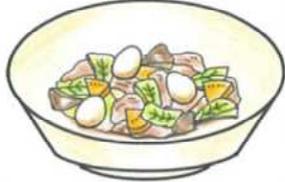
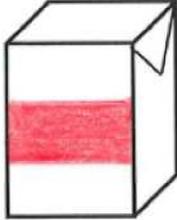


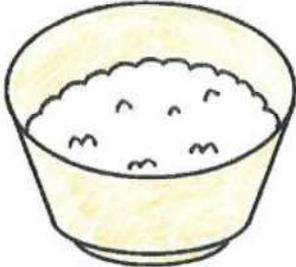
なつ げんき
夏を元気に!

すいぶん 水分をとろう

うずらたまごと キャベツのいために ぎゅうにゅう

うずらたまごは
わってたべても
いいよ




ごはん とうふとあおなのスープ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ 熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん サラダあぶら	ごはん かたくりこ	にんじん しょうが ほうれんそう しいたけ



きゅうしょく ぎゅうにゅう しる
給食でも、牛乳やスープ、みそ汁から
すいぶん
水分をとることができます。

すいぶん
水分は、あせをかく前や、
のどがかわいたと感じる前に ○○○
すこ
少しずつ、こまめに飲むことが大切です。
うんどう とき い
とくに、運動をする時には意しきして、
すいぶん
こまめに水分をとるようにしましょう。



「とうふと青菜のスープ」は、とうふ・にんじん・
ほうれん草を煮て、作ります。
スープのうま味や食材の食感のちがいを感じながら、
あじ 味わって食べましょう。