

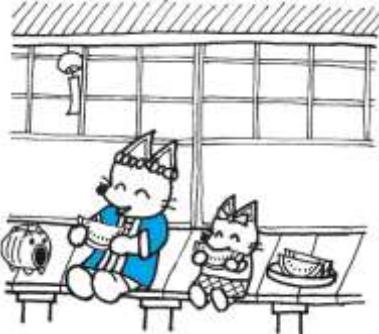
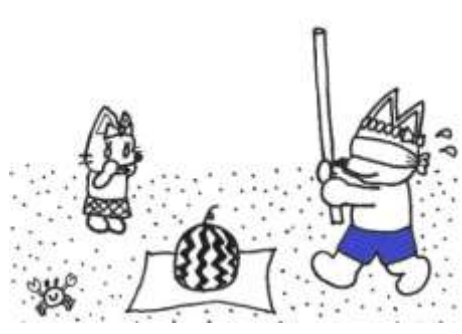
* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください
尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。



2024 年

7 月 献 立 表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
 ごはん ◎ クリームシチュー ○ ミート丼	 ごはん ◎ 焼きそばスパゲティ ○ 切干大根のレモンマリネ △ りんごジャム	 ごはん ○ さばのおろしポン酢かけ ◎ ぶた汁	 ごはん ○ 焼きしゅうまい ◎ マーボー春雨 △ じゃこふりかけ	 ごはん ○ 星形コロッケ ● きんぴらごぼう ◎ セタにゅうめん汁
◎ とり肉 じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 スライス 牛乳 塩 こしょう ○ ぶたひき肉 人参 玉ねぎ トマト水煮 セリー にんにく 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 水	◎ スパゲティ ぶた肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 切干大根 油 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 △ りんごジャム	○ さば 塩 おろし大根 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん でんぶ ◎ ぶた肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ じゃがいも キャベツ ごぼう 油 削り節 信州みそ	○ しゅうまい ◎ ぶた肉 春雨 人参 青ねぎ カブ 菜 もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トマトソース ウスターソース 塩 こしょう △ ちりめんじゃこ 油 砂糖 酢 濃しょうゆ みりん	○ 星形コロッケ 油 ウスターソース 砂糖 ● ぶた肉 赤こんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ そうめん 星形かまぼこ うすあげ 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
8	9	10	11	12
 ごはん ◎ カレーライス ○ 梅ドレサラダ	 ごはん ◎ コーンポタージュ ○ キャベツのコンソメ煮	 ごはん ○ ジューシー ☆ もやしとにらのスープ ☆ ヨーグルト	 ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ じゃがいもと枝豆のソテー	 ごはん ○ さわらの梅ソースかけ ● とり肉と大豆の炒め煮 ◎ みそ汁
◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カールー粉	◎ とり肉 じゃがいも 人参 ホールトマト クリームソース 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 オリーブオイル 牛乳 バター 生クリーム 粉チーズ スライス 塩 こしょう ○ パン キャベツ 油 みりん オリーブオイル 淡しょうゆ 酒	○ α化米 α化もち米 ぶた肉 ぶた肉 枝豆 人参 しいたけ 糸昆布 油 削り節 淡しょうゆ みりん 酒 ◎ とり肉 豆腐 人参 にら キャベツ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ☆ ヨーグルト	◎ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ しょうが しいたけ 油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 でんぶ ○ パン じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 オリーブオイル 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ さわら ねり梅 みりん 砂糖 淡しょうゆ 酢 酒 ● とり肉 大豆 人参 白ねぎ しょうが 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぶ ◎ わかめ じゃがいも 人参 小松菜 キャベツ えのきたけ 煮干し 信州みそ
15	16	17食育献立（岐阜県）	18	19
海の日	 全粒パン ○ ホキのバーベキューソース ◎ ミネストローネ △ 角チーズ	 ごはん ◎ トマト丼 ◎ わかめスープ △ 味付け小魚	 ごはん ◎ 洋風おでん ○ 三色ナムル △ 味付けのり	終業式
	○ 材料 塩 でんぶ 油 濃しょうゆ 酒 砂糖 油 しょうが にんにく 玉ねぎ りんご ◎ とり肉 パン じゃがいも トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 塩 オリーブオイル こしょう ローリエ △ チーズ	○ ぶた肉 トマト 青ねぎ 玉ねぎ しめじ しょうが 油 酒 ハチミツ 砂糖 濃しょうゆ でんぶ ◎ とりひき肉 わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう △ 味付け小魚	◎ とり肉 ウスターソース 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにやく 玉ねぎ 油 オリーブオイル 濃しょうゆ カールー 塩 こしょう ○ 小松菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油 △ 味付けのり	

今月の食育献立

トマト丼（岐阜県）



「トマト丼」は、下呂市の特産品であるトマトを使った新しい料理として、地元の人が考えたどんぶりです。岐阜県は一年を通してトマトづくりが盛んに行われており、夏は高地で冬はハウスで栽培をします。トマト丼は炒めた肉と野菜をご飯にのせ、最後に生のトマトを盛りつけて仕上げますが、給食ではトマトを最後に入れて、さっと煮ています。

夏ばてを予防しよう！

暑い日が続くと、体がだるい、やる気がでない、食欲がないという症状が起こることがあります。これらは夏ばての症状で、脱水症状、栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。

食欲がないからといって、食べやすいものばかりを食べていると栄養が偏り、夏ばてを悪化させてしまいます。たんぱく質（肉や魚、大豆製品、牛乳など）、ビタミンB1（豚肉やうなぎ）、ビタミンC（野菜や果物）を積極的に取り入れながら、バランスの良い食事を心がけて、夏ばてを予防しましょう。

7月7日は「セタ」です。



セタにまつわる伝説に、織姫とひこ星の話があります。
セタの伝説は中国から伝わったもので、中国では、7月7日に「素餅（さくべい）」という小麦料理を食べると、1年間、無病息災で過ごせると言い伝えられていました。やがて、日本では「そうめん」を食べるように変化したといわれています。また、天の川や細い糸に見立てて、セタにそうめんを食べるとい説もあります。
5日の給食は、星の形をしたコロッケに、星形のかまぼことそうめんを使ったにゅうめん汁が登場するセタ献立です。7日に、きれいなお星さまが見えるといいですね。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマト、ピーマン、ゴーヤ、きゅうり、かぼちゃなどがあります。夏野菜の特徴は実がなるものが多いことと、色鮮やかな野菜が多いことです。
また、ビタミン類や水分も豊富に含まれていて、夏の疲れた体を回復してくれます。
旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

