

令和6年7月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物を食べて無病息災を願う風習があります。



『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。

※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。

お願い

古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食に関する問い合わせは
TEL 72-6015
FAX 72-5220
MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp

古川国府給食センター
「ホームページ」
http://www.f-k-kyuushoku.com/
※お返事をさせていただきます関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

<p>1</p> <p>キャベツのおかかあえ 豆腐のみそかけ</p> <p>むぎごはん 減塩しょうゆ汁</p>	<p>2</p> <p>白菜のごまあえ とり肉のみそ焼き</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>3</p> <p>ごまドレサラダ チョコタフィー</p> <p>オレンジ なすとトマトのミートソース</p> <p>岐阜県の食材★トマト★</p>	<p>4</p> <p>大根梅サラダ さばのごまだれ焼き</p> <p>むぎごはん あさりのみそ汁</p>	<p>5</p> <p>中華サラダ 肉シューマイ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>
<p>小熱量Kcal/塩分g 580/1.6 中熱量Kcal/塩分g 721/1.9</p> <p>減塩とは、塩の量をひかえることで、塩の摂りすぎは、病気のもとになっています。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 593/1.7 中熱量Kcal/塩分g 724/2.0</p> <p>手洗いをしていますか？コロナ感染症予防だけでなく、食中毒予防にも手洗いは重要です。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 765/1.9 中熱量Kcal/塩分g 980/2.3</p> <p>給食で使われている大豆は古川で作られたものです。大豆には鉄分もカルシウムもたくさん含まれています。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 615/2.0 中熱量Kcal/塩分g 753/2.4</p> <p>あさりには鉄分がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、息切れがしたり、持た力が落ちたりします。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 672/1.8 中熱量Kcal/塩分g 870/2.3</p> <p>暑さで食欲の落ちる時には、香辛料をきかせることで、食欲が増します。</p>
<p>8</p> <p>カラフルサラダ 星のコロッケ</p> <p>七タデザート</p> <p>ゆかりごはん そうめん汁</p> <p>☆行事食 七夕☆</p>	<p>9</p> <p>もやしのごま酢あえ 揚げぎょうざ</p> <p>中華飯</p>	<p>10</p> <p>ヨーグルトあえ 小魚とアーモンドのあめがらめ</p> <p>夏野菜のカレーライス</p>	<p>11</p> <p>小松菜サラダ 鶏肉のレモン揚げ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん ぶのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>五色サラダ ポテトツナグラタン</p> <p>マーマレードジャム</p> <p>コッペパン トマトスープ</p>
<p>小熱量Kcal/塩分g 619/2.8 中熱量Kcal/塩分g 728/3.3</p> <p>七夕メニューです。今夜は、ゆっくりと夜空を見上げ、天の川を探してみたいかがでしょうか。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 655/1.6 中熱量Kcal/塩分g 831/2.0</p> <p>よくかんで食べると、歯や口の健康にいいですよ。一口20回～30回はかむように意識しましょう。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 693/1.6 中熱量Kcal/塩分g 870/1.9</p> <p>ヨーグルトは牛乳を発酵させて作っています。お腹の調子を整える働きがあります。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 652/2.0 中熱量Kcal/塩分g 809/2.4</p> <p>小松菜にはビタミンがたくさん含まれています。夏の強い日差しから肌を守ってくれる働きがあります。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 664/3.2 中熱量Kcal/塩分g 804/3.9</p> <p>パンはちぎって食べましょう。そのままかぶりついてしまうのはマナー違反です。</p>
<p>15</p> <p>海の日</p> <p>むぎごはん 夏野菜のみそ汁</p> <p>岐阜県の食材★ほうれん草★</p>	<p>16</p> <p>わかめとほうれん草のおひたし ホキのケチャップがらめ</p> <p>むぎごはん 夏野菜のみそ汁</p> <p>岐阜県の食材★ほうれん草★</p>	<p>17</p> <p>かおりあえ 豚肉のオニオン焼き</p> <p>食べる煮干し(中)</p> <p>むぎごはん かきたま汁</p>	<p>18</p> <p>ごまあえ ししゃものカレー揚げ</p> <p>むぎごはん 豚汁</p>	<p>19</p> <p>キャベツの甘酢あえ 煮豆</p> <p>牛丼</p> <p>☆行事食 土用の丑☆</p>
<p>小熱量Kcal/塩分g 574/2.3 中熱量Kcal/塩分g 710/2.7</p> <p>野菜に含まれるビタミンは、夏の強い日差しから肌を守ってくれる働きがあります。毎日両手にいっぴきの野菜を食べましょう。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 698/1.8 中熱量Kcal/塩分g 843/2.1</p> <p>かきたま汁は、だし汁に卵を溶いていれます。簡単そうに見えて調理員さんの技術がひかる1品なのです。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 648/2.0 中熱量Kcal/塩分g 826/2.5</p> <p>暑い季節は、体の中のミネラルが汗として失われます。具沢山のみそ汁で、ミネラルを補いましょう。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 676/1.8 中熱量Kcal/塩分g 834/2.2</p> <p>24日は土用の丑の日です。「う」がつくもの食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう。</p>	<p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オクラ (8日) ・パプリカ (8日) ・なす (10日) ・トマト (12日) ・ほうれん草 (16日) ・ピーマン ・きゅうり ・玉ねぎ ・大根 ・キャベツ ・小松菜



作ってみませんか ～ナスとトマトのミートソース

《材料》(4人分)

豚ミンチ…150g
ナツメグ(あれば)…少々
少々たまねぎ…大1個
にんじん…1/2本
なす…1/2本
トマト…1個
ケチャップ…100g
ローリエ…少々
食塩、こしょう…少々

マーガリン…大さじ1
砂糖…少々
赤ワイン…大さじ1
ウスターソース…大さじ1
コンソメ…小さじ1
パセリ…少々
水煮大豆…40g
米粉…大さじ1

《作り方》

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、トマトはざく切りにしておく。
- ②なすはちよう切りにして、水にさらしておく。
- ③鍋にマーガリンを入れて豚ミンチ、ナツメグを入れて炒める。
- ④肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- ⑤なすを加えてさっと炒め、水をひたひたに入れて煮る。
- ⑥コンソメ、トマト、ローリエ、みじん切りにした大豆を入れて煮る。
- ⑦ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、砂糖を入れて煮る。
- ⑧塩、こしょうで味を整え、水で溶いた米粉を加える。
- ⑨お好みでみじん切りにしたパセリを散らす。

