

令和7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
今月の旬の食材 ・オクラ（7日） ・パプリカ（7日） ・なす（16日） ・トマト（4・16日） ・ほうれん草（14日） ・ピーマン ・とうもろこし ・玉ねぎ・大根 ・キャベツ ・小松菜・南瓜	1 切り干し大根のサラダ 大豆ハンバーグの肉みそかけ むぎごはん いなか汁 小熱量Kcal/塩分g 609/2.3 中熱量Kcal/塩分g 746/2.7	2 中華サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 オレンジ しょうゆラーメン 小熱量Kcal/塩分g 633/2.7 中熱量Kcal/塩分g 706/3.2	3 コーンサラダ エビチリ むぎごはん みそワタシスープ 小熱量Kcal/塩分g 669/2.3 中熱量Kcal/塩分g 819/2.7	4 大根サラダ さけのマヨネーズ焼き ヨーグルト マーメイドジャム トマトスープ 岐阜県の食材★トマト☆ 小熱量Kcal/塩分g 652/2.7 中熱量Kcal/塩分g 778/3.3
	切り干し大根は、大根を干して作ります。干すことで長い間保存ができます。	減塩とは、塩の量をひかえることです。塩の摂りすぎは、病気のもとになっています。	ごはんには、エネルギーのもとがたくさん含まれています。しっかり食べて午後からの授業も頑張りましょう。	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。
7 きらきらサラダ 星のコロッケ 七タデザート ゆかりごはん そうめん汁 ☆行事食 七夕☆ 小熱量Kcal/塩分g 640/2.9 中熱量Kcal/塩分g 757/3.4	8 大根梅サラダ 和風煮込みハンバーグ 味付けのり むぎごはん 赤だしみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 639/2.0 中熱量Kcal/塩分g 799/2.4	9 ごぼうサラダ かぼちゃの天ぷら オレンジ ちゃんこうどん 小熱量Kcal/塩分g 632/2.1 中熱量Kcal/塩分g 796/2.6	10 さわやかサラダ ヒレカツ ポークカレーライス 小熱量Kcal/塩分g 697/2.0 中熱量Kcal/塩分g 882/2.5	11 五色サラダ ポテトグラタン 黒パン ミネストローネ 小熱量Kcal/塩分g 664/3.2 中熱量Kcal/塩分g 812/3.9
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。	赤だしとは、赤みそで作ったみそ汁のことです。赤みそは、大豆と塩から作られます。	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。	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。	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。
14 ほうれん草のツナあえ 鶏肉の香り焼き わかめごはん かぼちゃのみそ汁 岐阜県の食材★ほうれん草☆ 小熱量Kcal/塩分g 669/2.1 中熱量Kcal/塩分g 771/2.5	15 かおりあえ 焼きししゃも（小低1、以上は2） 冷凍パイナップル むぎごはん 豚汁 小熱量Kcal/塩分g 651/1.8 中熱量Kcal/塩分g 834/2.3	16 コールスローサラダ チョコタフィ オレンジ ナスとトマトのミートソース 岐阜県の食材★トマト☆ 小熱量Kcal/塩分g 738/2.1 中熱量Kcal/塩分g 936/2.5	17 キャベツの甘酢あえ 煮豆 食べる煮干し（中） 牛丼 ☆行事食 土用の丑☆ 小熱量Kcal/塩分g 674/1.7 中熱量Kcal/塩分g 860/2.2	18 ヨーグルトあえ ポークチャップ コッペパン 臭だくさんスープ 小熱量Kcal/塩分g 686/2.3 中熱量Kcal/塩分g 838/2.9
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。	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。	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。	19日は土用の丑の日です。「う」がつくものを食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。	暑い季節は、体の中のミネラルが汗として失われます。臭だくさんのスープで、ミネラルを補いましょう。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

作ってみませんか ～コーンサラダ～

《材料》（4人分）	《作り方》
とうもろこし…粒で80g キャベツ…2枚 きゅうり…1/4本 大根…1/8本 ドレッシング サラダ油…小さじ1 酢…小さじ2 しょうゆ…小さじ1 砂糖…小さじ1	① キャベツ、大根は千切り、きゅうりは輪切りにする。 ② 塩をふってしんなりさせる。（給食ではすべてゆでています） ③ ドレッシングの材料をよく混ぜる。 ④ ドレッシングで野菜をあえる。

『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

※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。

古川国府給食センター「ホームページ」
http://www.f-k-kyuushoku.com/

★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。