

令和8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
<p>のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!</p> <p>のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。水分は少しずつこまめにとりましょう。</p> <p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト ・ほうれん草 ・大根 ・なす ・パプリカ ・キャベツ ・かぼちゃ ・玉ねぎ ・オクラ ・あゆ 	<p>1</p> <p>ごまドレッシングサラダ オレンジ</p> <p>抹茶タフィー</p> <p>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>小熱量Kcal/塩分g 692/1.9 中熱量Kcal/塩分g 879/2.3</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>2</p> <p>チョコレギサラダ ヤンニョムチキン</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>外国の料理 ☆韓国☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 613/1.9 中熱量Kcal/塩分g 752/2.2</p> <p>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。</p>	<p>3</p> <p>パンサンスー シューマイ(小2/中3個)</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>外国の料理 ☆中国☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 662/1.9 中熱量Kcal/塩分g 857/2.4</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>6</p> <p>ごまあえ 焼きししゃも(小2/中3本)</p> <p>むぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 653/2.0 中熱量Kcal/塩分g 797/2.5</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>7</p> <p>ひじきのツナマヨサラダ 星のコロッケ(小1/中2個)</p> <p>七タゼリー</p> <p>ゆかりごはん そうめん汁</p> <p>☆行事食 七夕☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 612/2.9 中熱量Kcal/塩分g 721/3.5</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>8</p> <p>オレンジ 食べる煮干し</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>冷やし中華</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 693/2.9 中熱量Kcal/塩分g 758/3.2</p> <p>手洗いをしていますか。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>9</p> <p>ヨーグルトあえ 青のりれんこんチップス</p> <p>夏野菜カレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 640/1.5 中熱量Kcal/塩分g 802/1.9</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>10</p> <p>五色サラダ ポテトツナグラタン</p> <p>黒パン トマトスープ</p> <p>岐阜県の食材 ☆トマト☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 560/3.1 中熱量Kcal/塩分g 686/3.8</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>13</p> <p>わかめとほうれん草のおひたし ホキの薬味ソースかけ</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>小熱量Kcal/塩分g 545/2.1 中熱量Kcal/塩分g 676/2.4</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。</p>	<p>14</p> <p>小松菜サラダ 豚肉のオニオン焼き</p> <p>むぎごはん かき卵汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 612/1.7 中熱量Kcal/塩分g 755/2.0</p> <p>かき卵汁は、最後に卵を少しずつ回し入れます。簡単そうにみえますが調理員さんが上手に作ってくれています。</p>	<p>15</p> <p>コーンサラダ 小魚とアーモンドのあめがらめ</p> <p>オレンジ</p> <p>カレーうどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 609/2.6 中熱量Kcal/塩分g 738/3.1</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>16</p> <p>キャベツのおかかあえ 揚げ豆腐のごまだれ(小1/中2個)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>わかめごはん あざりと白菜のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 613/2.5 中熱量Kcal/塩分g 709/3.0</p> <p>あざりには鉄分がたくさん含まれています。鉄分不足だと、息切れがしたり、持久力が落ちたりします。</p>	<p>17</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 634/1.8 中熱量Kcal/塩分g 784/2.2</p> <p>26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。</p>

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日には、うなぎを食べる習慣があります。これは、江戸時代に平賀源内という人が「『う』のつく食べ物を食べると夏に負けぬ」という言い伝えを広めたことがきっかけとされています。今でも、うなぎや、うどん・うめぼしなど「う」のつく食べ物を食べて、元気に夏を過ごす風習があります。



作ってみませんか ～豚汁～

＜材料＞(1人分)

- 豚肉(こま切れ) 10g
- 生姜 1g
- にんじん 8g
- じゃが芋 15g
- 大根 20g
- ごぼう 5g
- ねぎ 8g
- 板こんにゃく 8g
- みそ 10g
- けずり節(だし用) 3g
- サラダ油 0.3g
- 水 120cc

＜作り方＞

- ①豚肉とすりおろした生姜を炒め、ねぎ以外の野菜と水を加える。
 - ②下ゆでしておいたこんにゃくを加えて煮る。
 - ③だしのもとを加える。
 - ④野菜がやわらかくなったらみそを加えて、小口切りにしたねぎを加える。
- ※野菜の切り方はちょう切り、乱切りなどお好みでどうぞ。大きく切ると食べ応えがあります。薄く切ると早く火が通ります。
- ・給食ではだし汁は煮干し、けずり節でとります。簡単にだしの素でも十分です。
 - ・材料の分量は目安です。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



『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

※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。