令和7年7月分
中学校給食予定献立表

桜井市立学校給食センター
TEL 0744-44-2200

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

○行事等により、給食を提供しない日もあります
学校からの案内をご確認ください。

今月の給食目標
暑さに負けない体をつくろう！！

もうすぐ夏休み♬
元気いっぱい夏を楽しもう！

1日（火）		2日（水）		3日（木）		4日（金）	
白ごはん	5群	**コッペパン**	5群	**白ごはん**	5群	**コッペパン**	5群
牛乳	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群
豚キムチ		**お好み焼き**		**太刀魚のからあげ**		**バインミーの具（豚炒め）**	
豚肉	1群	お好み焼き	5群	太刀魚のからあげ	1群	豚肉	1群
にんじん	3群	とんかつソース		揚げ油	6群	たまねぎ	4群
青ねぎ	3群	ウスターソース		**チンゲン菜のひじき和え**		しょうが	4群
たまねぎ	4群	**肉だんごのスープ**		チンゲンサイ	3群	すりおろしにんにく	4群
料理酒		肉だんご	1群	にんじん	3群	料理酒	
こいくちしょうゆ		緑豆はるさめ	5群	しそひじきの佃煮	2群	三温糖	5群
はくさいキムチ	4群	にんじん	3群	**とうがんのみそ汁**		こいくちしょうゆ	
けんちん汁		チンゲンサイ	3群	とうがん	4群	ナンプラー	
鶏肉	1群	たまねぎ	4群	にんじん	3群	**バインミーの具（なます）**	
冷凍豆腐	1群	干ししいたけ	4群	うす揚げ	1群	切干大根	4群
にんじん	3群	青ねぎ	3群	しめじ	4群	にんじん	3群
ささがきごぼう	4群	うすくちしょうゆ		たまねぎ	4群	きゅうり	4群
青ねぎ	3群	スープストック		青ねぎ	3群	米酢	
干ししいたけ	4群	**スティックチーズ**		みそ	1群	三温糖	5群
うすくちしょうゆ		スティックチーズ（個袋）	2群	削り節パック		本みりん	
液体かつおだし						うすくちしょうゆ	
冷やっこ						炒め油	6群
冷やっこ（直送）	1群					**フォーガー**	
しょうゆ（個袋）						フォー	5群
						鶏肉	1群
						青ねぎ	3群
						チンゲンサイ	3群
						にんじん	3群
						鶏ガラだし（液体）	
						鶏ガラスープの素	
						うすくちしょうゆ	
						料理酒	
						食塩	
						こしょう	
						しょうが	4群

七夕献立　7日（月）		8日（火）		9日（水）		10日（木）		11日（金）	
わかめごはん	5群	**白ごはん**	5群	**コッペパン**	5群	**減量白ごはん**	5群	**コッペパン**	5群
白ごはん		**牛乳**	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群
わかめごはんの素		**はるまき**		**ホキのセビーチェ**		**ジューシーの具**		**なすとトマトのスパゲティ**	
牛乳	2群	はるまき	5群	ホキのでんぷん付き	1群	刻み昆布	2群	スパゲティ	5群
星形コロッケ		揚げ油	6群	揚げ油	6群	むき枝豆	4群	豚ひき肉	1群
コロッケ	5群	**マーボーなす**		たまねぎ		豚ひき肉	1群	なす	4群
揚げ油	6群	なす	4群	にんじん	4群	にんじん	3群	トマト水煮	3群
切干大根と鶏肉の梅マヨ和え		蒸ひきわり大豆	1群	セロリ	3群	こいくちしょうゆ		たまねぎ	4群
切干大根	4群	豚ひき肉	1群	すりおろしにんにく	4群	本みりん		にんじん	3群
きゅうり	4群	たまねぎ	4群	三温糖	4群	液体かつおだし		むき枝豆	4群
にんじん	3群	にんじん	3群	オリーブ油	5群	料理酒		すりおろしにんにく	4群
チキンフレーク水煮	1群	干ししいたけ	4群	米酢	6群	炒め油	6群	トマトケチャップ	
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	6群	すりおろしにんにく	4群	レモン果汁		**イナムドゥチ（豚汁）**		こいくちしょうゆ	
梅ペースト	4群	しょうが	4群	うすくちしょうゆ		豚肉	1群	三温糖	5群
三輪にゅうめん		白ねぎ	4群	**海藻サラダ**		うす揚げ	1群	ウスターソース	
三輪そうめん	5群	トウバンジャン		海藻ミックス	2群	たまねぎ	4群	スープストック	
たまねぎ	4群	八丁みそ	1群	だいこん	4群	ズッキーニ	4群	オリーブ油	6群
にんじん	3群	コチジャン		きゅうり	4群	にんじん	3群	こしょう	
青ねぎ	3群	中華スープの素		チキンフレーク水煮	1群	なす	4群	**グリーンサラダ**	
うす揚げ	1群	こいくちしょうゆ		たまねぎドレッシング	6群	削り節パック		キャベツ	4群
星形かまぼこ	1群	料理酒		**チリコンカン**		みそ	1群	きゅうり	4群
干ししいたけ	4群	でんぷん	5群	豚ひき肉	1群	白みそ	1群	ブロッコリー	3群
削り節パック		ごま油	6群	たまねぎ	4群	**マンゴー白玉**		イタリアンドレッシング	6群
うすくちしょうゆ		三温糖	5群	にんじん	3群	マンゴーソース	4群	**メープルジャム**	
本みりん		**中華風コーンスープ**		すりおろしにんにく	4群	冷凍白玉	5群	メープルジャム（個袋）	5群
七夕ゼリー		鶏肉	1群	ホールコーン	4群				
七夕ゼリー（直送）	5群	にんじん	3群	ソテードオニオン	4群				
		チンゲンサイ	3群	ひよこ豆水煮	1群				
		糸かまぼこ	1群	ズッキーニ	4群				
		クリームコーン	4群	マッシュルーム水煮	4群				
		ホールコーン	4群	オリーブ油	6群				
		大豆の華フレーク	1群	トマトケチャップ					
		中華スープの素		ウスターソース					
		でんぷん	5群	スープストック					
		食塩		トマト水煮	3群				
		こしょう		赤ワイン					
				でんぷん	5群				
				こしょう					
				チリパウダー					

現在、大阪府で関西万博が開催されているよ！
給食で世界を旅しよう♪

14日（月）		15日（火）		16日（水）	
増量白ごはん	5群	**麦ごはん**		**コッペパン**	5群
牛乳	2群	白ごはん	5群	**牛乳**	2群
夏やさいカレー		大麦	5群	**いかのハーブ揚げ**	
豚肉	1群	**ジョア**	2群	いか	1群
たまねぎ	4群	**ガパオライス**		しょうが	4群
なす	4群	豚ひき肉	1群	こいくちしょうゆ	
にんじん	3群	蒸ひきわり大豆	1群	料理酒	
かぼちゃ	3群	すりおろしにんにく	4群	ミックスハーブ	
赤パプリカ	3群	たまねぎ	4群	でんぷん	5群
黄パプリカ	3群	ピーマン	3群	揚げ油	6群
すりおろしにんにく	4群	赤パプリカ	3群	**ラタトゥイユ**	
しょうが	4群	こいくちしょうゆ		ベーコン	1群
ソテードオニオン	4群	本みりん		ズッキーニ	4群
炒め油	6群	食塩		なす	4群
ローリエ		三温糖	5群	たまねぎ	4群
トマトケチャップ		トウバンジャン		黄パプリカ	3群
スープストック		ナンプラー		すりおろしにんにく	4群
カレールウ1		ウスターソース		トマト水煮	3群
カレールウ2		目玉焼き	1群	オリーブ油	6群
マカロニサラダ		**チンゲン菜のスープ**		こしょう	
マカロニ	5群	鶏肉	1群	スープストック	
きゅうり	4群	緑豆もやし	4群	**ジュリエンヌスープ**	
にんじん	3群	たまねぎ	4群	鶏肉	1群
ホールコーン	4群	にんじん	3群	にんじん	3群
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	6群	チンゲンサイ	3群	たまねぎ	4群
ヨーグルト（中学校）		しょうが	4群	チンゲンサイ	3群
レモンヨーグルト（直送）	2群	中華スープの素		えのきたけ	4群
		食塩		乾燥パセリ	3群
		こしょう		スープストック	
		うすくちしょうゆ		こしょう	
				うすくちしょうゆ	

（青　白　赤）

今月の奈良県産
米（ヒノヒカリ）
青ねぎ・こまつな・なす

今月の桜井市産
三輪そうめん
きゅうり（11日使用分）

【カミカミ　】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	786kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	摂取エネルギーの29.2%

6つの基礎食品群

1群	**たんぱく質** 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	**カルシウム** 丈夫な骨をつくります
3群	**ビタミンA** 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	**ビタミンC** 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
5群	**炭水化物** エネルギー源になります
6群	**脂　肪** エネルギー源になります

7月 給食だより

いよいよ、夏本番です！暑さに気を付けながら、夏を楽しみましょう♪
夏休みは普段できないことを楽しんだり、挑戦したりするいい機会です。
ぜひ、夏休みには料理にも挑戦してほしいです。紹介するレシピを参考に取り組んでみてくださいね！

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

○冷やし豆乳タンタンそうめん○

材料（2人分）

- 三輪そうめん…2束
- めんつゆ（2倍濃縮）…100ml
- 豆乳…100ml
- 豚ひき肉…80g
- トマト…1個
- 青ねぎ…1本

～お好みで～
- ごま油　・ラー油

お肉や野菜を
組み合わせて
夏バテを吹き飛ばそう！

作り方

①青ねぎは輪切り、トマトは一口大に切っておく。

②フライパンで、豚ひき肉をよく炒め、
火が通ったらトマトを加えて軽く炒める。

③鍋にお湯を沸かして、そうめんをゆでる。
ゆであがったそうめんは、冷水で冷やしてザルにあげる。

④お椀にめんつゆと豆乳を入れる。
③のそうめんを入れ、②のお肉とトマトを盛り付ける。

⑤青ねぎ、ごま油、ラー油はお好みでトッピングしてできあがり。

夏休みは子ども料理のチャンス！

子どもと料理をするのは、とても大変に思われる方が多いかもしれません。
私も自分が料理をする方が、早いし、危なくないし、よっぽど楽だと思います。
しかし、危険だから、失敗するから、めんどくさいから…と
子どもたちの成長のチャンスを逃してしまうのはもったいない。
大人でも刃物や火の使い方が危険な人がいます。
危険なことをしてしまうのは、「体験が不足」しているからです。
刃物や火のあるキッチンで子どもは思いもよらないことをすることがあります。
そのため、子どもが料理をする場合「準備」がとても大事になります。
失敗や危険を恐れて遠ざけるのではなく、
準備を整え、信じて見守ってみてください。
子ども料理のちょっとした準備のコツを紹介します。

☆危険なものを安全に使えるようになるコツ☆

・よく切れる本物で何度も練習すること

子ども用包丁に「ギザ刃」のものがありますが、
これで練習すると「力で押す」切り方が身についてしまい、
ケガにつながります。

・刃は短いもの（12～13㎝）を使いましょう

果物ナイフは、皮をむくのにはいいですが、
切るときは力が分散されるので子どもの手には不向きです。

・切りはじめたら声はかけない

目で見て手を動かしている時に、声をかけられ耳に気をとられると
手に意識がいかなくなり、ケガにつながります。

・安定しない形状のものは事前に半分にしておく

きゅうりやにんじんは半分にして、
食材が動かないように一工夫しておきます。

・まな板は大きいもので、滑り止めを敷く

薄いものより安定感のある大きなものにし、
濡れ布巾や、滑り止めマットを敷きましょう。

・熱さを感じる距離を確認する

湯気に気を付けて、鍋のはるか上に手をかざして
少しずつ下げていき、熱さを感じる距離を肌で感じてみましょう。
持ち手の位置など、熱くなる場所はあらかじめ確認しましょう。