



7月給食だよ



令和7年7月1日
学校給食課
米原市立西部給食センター

今年は6月の中旬から急に気温が高くなりました。梅雨が明けないうちに暑くなったため、体が疲れやすくなっている
ので、夏バテや熱中症に注意が必要です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、のどがかわいたと感じる前に、こま
めに水分補給をしましょう。屋外で活動する時は、なるべく日差しをさけて、適度に休憩をはさむことが大切です。



◎こまめな水分補給を



月

火	水	木	金	
<p>1 納豆</p> <p>小松菜のこまマヨネーズ和え</p> <p>小あゆのあめ煮</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>2 中華風サラダ</p> <p>海鮮(いかしゆまい) 1個 水3:10</p> <p>1/4ハチマキ 2コ</p> <p>ホイコーロー丼 真</p>	<p>3 いんげんソテー</p> <p>さけのマリネ揚げ</p> <p>キャロットパン フルーツポチ</p>	<p>4 七ツタセー</p> <p>ホワイサラダ</p> <p>星型チキンカツ</p> <p>ごはん 七ツタ汁</p>	
<p>今日はふるさと滋賀給食の日です。滋賀の食材を味わいましょう。</p>	<p>ホイコーローは、中国四川省の料理で、本場のものは辛みが強いです。</p>	<p>今日はお誕生日給食です。7月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>	<p>今日は七夕給食です。七夕には、天の川に見立てたそうめんが入っています。</p>	
<p>7 小松菜ともやしのこま和え</p> <p>米粉たね焼き 1個 水3:20</p> <p>1/4ハチマキ 2コ</p> <p>肉すけ風うどん 汁</p>	<p>8 健康サラダ</p> <p>イカサゲット 1個 水2:10</p> <p>1/3ハチマキ 2コ</p> <p>豚コボ丼 真</p>	<p>9 れんこんサラダ</p> <p>とりの肉のレモン風味 火焼き</p> <p>食野菜ふりかけ</p> <p>ごはん モロヘイヤ入り卵スープ</p>	<p>10 一食のり</p> <p>きゅうりのみじん切 昆布漬</p> <p>とりの肉のレモン風味 火焼き</p> <p>ごはん なす入りみそ汁</p>	<p>11 きんぴらごぼう</p> <p>さばの塩こうじ漬 火焼き</p> <p>ごはん 夏のっパ</p>
<p>「食べ物の旅～大阪～」です。大阪の名物料理を味わいましょう。</p>	<p>今日はかみかみ給食です。一口30回は、かんで食べましょう。</p>	<p>モロヘイヤは、「王様の野菜」と呼ばれ、古くからエジプトで栽培されています。</p>	<p>なすの皮の紫色には、ナスニンと呼ばれるポリフェノール色素が含まれています。</p>	<p>今日は日本型食生活の日です。塩こうじは日本の伝統的な調味料です。</p>
<p>14 コーンサラダ</p> <p>一食中濃ソース</p> <p>フィッシュコロッケ</p> <p>ツナコロッケポテト</p> <p>クリームスープ</p>	<p>15 スクールヨーグルト</p> <p>ごぼうのニシドレサラダ</p> <p>焼肉のたれ</p> <p>ごはん とうもろこしの大豆のしょうゆ汁</p>	<p>16 バンバンジサラダ</p> <p>つくねの甘酢炒め</p> <p>ごはん 豚スープ</p>	<p>17 海藻ともやしのサラダ</p> <p>ポロニアカツ</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>真</p>	<p>※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。</p>
<p>「枝豆」は、大豆が完熟するまでの若い状態で収穫した豆です。</p>	<p>スクールヨーグルトは、カルシウムやガゼリ菌が強化されています。</p>	<p>つくねは、「つくねる」が語源で、手でこねて形を作るという意味です。</p>	<p>今日の夏野菜カレーは、7種類の野菜と豚肉を使って作っています。</p>	<p>保護者の皆様へ</p> <p>給食費はすべて給食の食材費にあてられます。</p> <p>毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。</p>

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



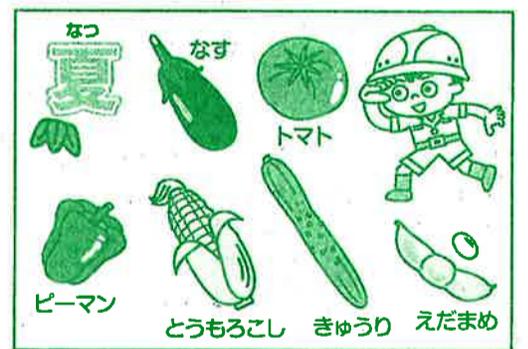
◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



～お知らせ～

給食だよりの紙配布を終了いたします。

環境への配慮とDX推進の観点から、今回の7月号をもちまして紙媒体での配布を終了します。9月号からは、保護者向け配信ツール(tetoru、キッズビュー)による配信とさせていただきます。

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食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起ることです。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きましょう。

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		

七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

5月の食育の報告 給食のごみについて考えよう (小学4年生)

社会科の学習とクリスタルプラザ見学に合わせて、給食から出るごみについて食育授業を行いました。給食センターから出る可燃・不燃ごみや、ペットボトルや瓶・缶などの資源ごみについて分別を行い、野菜くずの一部を堆肥にしていることを伝えました。教室から出る給食のごみについては、残菜(食べ残し)が一番多いことを気づかせ、世界の食糧事情と併せて、食べられる物を捨てていることを認識させることができました。一人ひとりが、苦手なものも一口でも食べ、ごみを減らそうという意識付けになりました。

<児童の感想>

- 給食のごみは資源ごみが多く、リサイクルできるごみがあることを学びました。
- 世界にはごはんを食べられない子がいるとわかって、これからは給食を大切に食べたいです。苦手なものも食べてみようと思いました。



日曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
		赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 火	ごはん 牛乳 小あゆの あめ煮 小松菜のごまマ ネーズ和え 豚汁 納豆	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 小あゆ チキンハム 納豆	こめ 強化米 砂糖 グリンマーヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ごぼ う ねぎ こまつな キャ ベツ	417 19.2 14.6	680 30.9 21.7	786 35.8 24.6
2 水	ホィコーロー丼 牛乳 海鮮いかしゅうまい 中 華風サラダ	豚肉 普通牛乳 海鮮 いかしゅうまい 鶏肉	こめ 強化米 ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ にんじん たま ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	411 17.0 13.0	688 28.0 19.8	766 30.9 21.2
3 木	キャロットパン 牛乳 さけのマリネ揚げ いん げんソテー フルーツポ ンチ	普通牛乳 さけ ベー コン	コッペパン カクテルゼ リー サイダー でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん もも みかん パインアップル ナタデコ コ たまねぎ ピーマン いんげんまめ スイート コーン	420 20.5 14.0	707 29.7 21.1	802 33.6 23.4
4 金	ごはん 牛乳 星型チキ ンカツ ポパイサラダ 七タ汁 七タゼリー	普通牛乳 かまぼこ 星型チキンカツ チキ ンハム	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 野菜ド レッシング 七タゼリー	たまねぎ にんじん オク ラ しいたけ ほうれんそ う キャベツ スイート コーン	459 17.0 14.7	687 23.8 20.5	758 25.1 21.7
7 月	肉すい風うどん 牛乳 米粉たこ焼き 小松菜と もやしのごま和え	牛肉 かまぼこ 油揚 げ 普通牛乳	うどん 米粉たこ焼き キャノーラ油 砂糖 ご ま	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	440 15.8 14.4	686 24.3 21.7	790 27.2 24.1
8 火	豚ゴボ丼 牛乳 イカナ ゲット 健康サラダ	豚肉 普通牛乳 イカ ナゲット ひじき ま ぐろ(ツナ) だいす	こめ 強化米 キャノー ラ油 砂糖 でん粉 ご ま油 ごま	たまねぎ にんじん ごぼ う こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ	436 17.7 16.8	735 29.5 27.1	819 32.5 29.8
9 水	ごはん 牛乳 とり肉の レモン風味焼き れんこ んサラダ モロヘイヤ入 り卵スープ 一食野菜ふ りかけ	普通牛乳 鶏卵 ベー コン 鶏肉 チキンハ ム	こめ 強化米 でん粉 砂糖 イグリンマーヨネ ーズ ごま	スイートコーン たまねぎ にんじん モロヘイヤ しょうが レモン果汁 れ んこん きゅうり 野菜ふ りかけ	446 20.2 17.9	681 28.4 24.0	772 32.0 26.8
10 木	ゆかりごはん 牛乳 と り天 きゅうりの昆布漬 け なす入りみそ汁 一 食メロン	普通牛乳 豆腐 油揚 げ みそ 鶏肉 塩昆 布	こめ 強化米 てんぷら 粉 キャノーラ油	ゆかり なす にんじん たまねぎ えのきたけ に んにく きゅうり メロン	420 17.8 15.9	694 29.7 25.4	769 31.2 27.1
11 金	ごはん 牛乳 さばの塩 こうじ漬け焼き きんぴ らごぼう 夏のっぺ	普通牛乳 厚揚げ 鶏 肉 さばの塩こうじ漬 け さつま揚げ	こめ 強化米 じゃがい も でん粉 キャノーラ 油 砂糖 ごま	しいたけ こんにゃく に んじん とうがん オクラ ごぼう いんげんまめ	454 18.6 19.4	692 27.3 25.2	787 30.8 28.5
14 月	ツナコロッケバーガー (パンズパン、フィッ シュコロッケ、一食中濃 ソース) 牛乳 かぼ ちゃと枝豆のクリーム スープ コーンサラダ	普通牛乳 ベーコン	ハンズパン フィッシュ コロッケ キャノーラ油 バター 米粉 イグリン マーヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ えだ まめ マッシュルーム きゅうり スイートコーン キャベツ にんじん	429 15.7 17.4	686 24.4 26.7	760 26.7 29.3
15 火	ごはん 牛乳 鶏ちゃん 焼き ごぼうのごまドレ サラダ 豆腐のすまし汁 スクールヨーグルト	普通牛乳 豆腐 かま ぼこ 鶏肉 みそ ま ぐろ(ツナ) ヨーグルト	こめ 強化米 キャノー ラ油 砂糖 ごま油 香 りごまドレッシング	えのきたけ たまねぎ に んじん みつば キャベツ ピーマン にんにく しょ うが ごぼう スイート コーン	462 18.2 16.4	721 28.9 23.8	803 32.2 26.0
16 水	ごはん 牛乳 つくねの 甘酢炒め パンパンジー サラダ フォースープ	普通牛乳 鶏肉 とり 平つくね	こめ 強化米 フォー じゃがいも キャノーラ 油 砂糖 棒々鶏ドレッ シング	にんじん もやし たまね ぎ しいたけ 赤ピーマン えだまめ きゅうり 切干 大根	410 14.3 14.6	688 22.8 22.3	778 25.0 24.9
17 木	夏野菜カレー のむヨー グルト ポロニアカツ 海藻ともやしのサラダ	豚肉 チーズ のむ ヨーグルト ポロニア カツ ひじき入り海藻 ミックス	こめ 強化米 じゃがい も バター まろやかカ レールウ カレールウ キャノーラ油 塩中華ト レッシング	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン えだ まめ にんにく もやし スイートコーン	438 14.6 9.50	681 20.5 15.5	803 24.5 18.4