



令和7年度

7月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和7年度 海津市の食育テーマ いっしょに 野菜をたべよう	1 海津食材の日 甘長ピーマンと切り干し大根のそぼろいため 白身魚の南濃みかんソース はくはん モロヘイヤのみそしる エネルギー 小 616 kcal 中 736 kcal	2 キャベツソテー メンチカツ 食パン トマトと豆のスープ エネルギー 小 611 kcal 中 755 kcal	3 海そうサラダ 大豆と小魚のあげがらめ 麦ごはん 夏野菜カレー エネルギー 小 674 kcal 中 861 kcal	4 ピリ辛肉じゃが さけの塩焼き 麦ごはん わかめと大根のみそしる エネルギー 小 566 kcal 中 726 kcal
7 七夕の献立 五色あえ お星さまハンバーグ 枝豆わかめごはん 七夕そうめんじる エネルギー 小 538 kcal 中 717 kcal	8 赤しそあえ さわらの香味焼き 麦ごはん 豆乳みそしる エネルギー 小 522 kcal 中 670 kcal	9 ピーマンのソテー タラのケチャップソース 米粉パン かぼちゃスープ エネルギー 小 581 kcal 中 724 kcal	10 こんにゃくのきんぴら とり肉の南蛮づけ 麦ごはん なすのみそしる エネルギー 小 609 kcal 中 777 kcal	11 大根サラダ ベークドポテト ソフトめん カレーソース エネルギー 小 718 kcal 中 908 kcal
14 青菜のごまあえ 豆腐ハンバーグのおろしかけ 麦ごはん なめこじる エネルギー 小 525 kcal 中 672 kcal	15 キャベツのみそいため ちくわのいそべあげ(2, 3) はくはん 冬瓜じる エネルギー 小 583 kcal 中 704 kcal	16 じゃがいものトマトに オムレツ 黒パン レタススープ エネルギー 小 556 kcal 中 689 kcal	17 きゅうりの昆布あえ あじのあんからめ 麦ごはん かぼちゃのみそしる エネルギー 小 582 kcal 中 746 kcal	18 フルーツナタデココ あげしゅうまい(2, 3) 麦ごはん(委託) 甘長ピーマン入りビビンバの具 エネルギー 小 667 kcal 中 828 kcal

9月のこんだて表について

下段は、夏休み明け9月1日・2日の予定こんだてです。食物アレルギー等をお持ちの方は、参考にしてください。

気候等により、食材変更をする可能性があります。変更がある場合はお知らせします。
9月のこんだて表は、夏季登校日、もしくは9月1日に配付予定です。



今月の地場産物

- 海津市産
 - ・甘長ピーマン・なす
 - ・こめ・油あげ・モロヘイヤ
 - ・南濃みかんジャム
- にしみの産
 - ・小松菜
 - ・チンゲン菜

今月の旬の食べもの

- ピーマン
- 赤ピーマン
- 黄ピーマン
- きゅうり
- おくら
- かぼちゃ
- トマト
- ズッキーニ
- 冬瓜
- レタス
- あじ

作ってみませんか 野菜たっぷりメニュー ～甘長ピーマン入り ビビンバ～



【材料】(4人分)

- ・油 小さじ1/2
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・豚ミンチ 120g
- ・にんじん 1/4本
- ・大豆もやし 120g
- ・干しいたけ 1/2個
- ・甘長ピーマン 15g
- ・ほうれんそう 1/3束

〈肉下味用〉

- ・トウバンジャン 小さじ1/4
- ・上白糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2

〈調味料〉

- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・上白糖 小さじ2

・ごはん 4人分

【作り方】

- ① にんじんは千切り、甘長ピーマンはヘタを取りななめ切り、ほうれん草は1cm幅に切る。干しいたけは戻しておき、じくをとり、スライスする。大豆もやしは水からゆでしておく。
- ② フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを香りが出るように火にかける。豚ミンチに酒を少々ふって炒め、〈肉下味用〉の調味料も加えて炒める。
- ③ 干しいたけ、にんじん、もやし、甘長ピーマンを加え、さらに炒める。具材に火が通ったら、調味料で味を整える。
- ④ ほうれんそうを加えて炒め、しんなりしたら、ごはんにかけて盛り付ける。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、休み明けを元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識しましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるとき時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



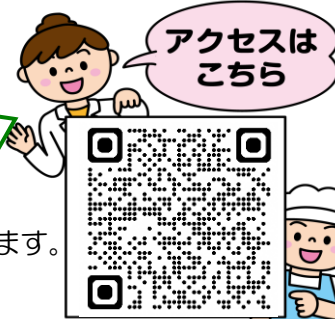
4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに、意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



「野菜たっぷりメニュー」を給食センターで作る様子を海津市のホームページで紹介しています。また、夏休み前に配付する「えいようだより」では、夏野菜についてや、夏野菜を使ったレシピを紹介する予定です。そちらもぜひご覧ください。



※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校を通じてお知らせしています。)
※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。