



令和8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
今月の地場産物 ○海津市産 ・甘長ピーマン・なす ・トマト ・こめ ・油あげ ・モロヘイヤ ・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・もやし ・チンゲン菜	業者配送 ◇17日(金) お楽しみデザート	1 海津食材の日 キャベツソテー コッペパン 牛乳 白身魚の南濃みかんソース 海津なす入りミネストローネ エネルギー 小 557 kcal 中 695 kcal	2 赤しそあえ 麦ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき けんちんじる エネルギー 小 549 kcal 中 707 kcal	3 ごぼうサラダ 麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ポークカレー エネルギー 小 648 kcal 中 827 kcal
6 ひじきのそぼろ 麦ごはん 牛乳 小魚のからあげ なすのみそしる エネルギー 小 597 kcal 中 764 kcal	7 七タ献立 五色あえ 麦ごはん 牛乳 星型ハンバーグ 七タじる エネルギー 小 562 kcal 中 745 kcal	8 きゅうりとじゃがいものサラダ 米粉パン 牛乳 タンドリーチキン キャベツスープ エネルギー 小 544 kcal 中 677 kcal	9 キムたくごはんの具 はくはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(2・3) モロヘイヤのみそしる エネルギー 小 601 kcal 中 751 kcal	10 こんにゃく入りキャベツサラダ ソフトめん 牛乳 オムレツ 夏野菜入りミートソース エネルギー 小 644 kcal 中 783 kcal
13 じゃがいものいためもの 麦ごはん 牛乳 とり肉のヤンニョムソース 韓国風わかめスープ エネルギー 小 626 kcal 中 800 kcal	14 なすのみそいため はくはん 牛乳 あゆのあんかけ さわにわん エネルギー 小 581 kcal 中 715 kcal	15 大根サラダ 黒パン 牛乳 肉団子のケチャップソース ベーコンと夏野菜のクリームスープ エネルギー 小 597 kcal 中 746 kcal	16 梅おかかあえ 麦ごはん 牛乳 あじの香味やき おくらと冬瓜のみそしる エネルギー 小 532 kcal 中 681 kcal	17 お楽しみデザート 麦ごはん(委託) 牛乳 かぼちゃの天ぷら 野菜たっぷりメニュー トマトぶた丼の具 エネルギー 小 631 kcal 中 756 kcal
9月の献立表について 夏休み明け9月1日・2日の予定献立です。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、9月1日に配付予定です。	9/1 フルーツミックス 麦ごはん 牛乳 枝豆コロッケ なつやさいカレー エネルギー 小 707 kcal 中 899 kcal	9/2 キャベツのソテー 丸パン 牛乳 ハンバーグ トマトジュリエンスープ エネルギー 小 511 kcal 中 647 kcal	今月の旬の食べもの ○ピーマン ○赤ピーマン ○黄ピーマン ○かぼちゃ ○ズッキーニ ○枝豆 ○きゅうり ○おくら ○トマト ○冬瓜 ○あじ ○あゆ	
令和8年度海津市の食育テーマ よくかんでたべよう 17日のトマトは、ひだトマトです！				

7月のお話

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	 水かお茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた時は塩分も少し摂りましょう。
て きど(適度)に運動しよう	 早朝や夕方の涼しい時間帯に体操やウォーキングなどで体を動かしましょう。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富です。夏野菜を積極的に食べましょう。
な がら食べはやめよう	 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	 甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりします。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	 間食は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	 夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

朝ごはんに、作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～ トマト豚丼 17日の献立より ～



＜材料＞(4人分)	＜作り方＞
・豚もも肉 300g	①たまねぎはくし形切り、トマトは1cmの角切り、にんじんとズッキーニはいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
・酒 少々	②豚もも肉は2cm幅ぐらいに切って、酒を振りかけておく。
・油 小さじ2	③鍋に油を熱し、おろしにんにくを炒めて香りを出す。②の豚肉を加えて、炒める。
・おろしにんにく 少々	④たまねぎ、ごぼう、にんじん、ズッキーニの順に炒めていく。
・トマト 1玉	⑤調味料とトマトを加えて、軽く煮る。
・たまねぎ 1/2個	⑥仕上げにねぎを入れて完成。
・にんじん 1/5本	
・ズッキーニ 1/3本	
・ごぼう 1/2本	
・ねぎ 1/5本	
(調味料)	
・砂糖 大さじ1	
・しょうゆ 大さじ1.5	
・みりん 小さじ2	
・だしの素 小さじ1	

*海津市のホームページから、給食で作っている様子を見ることができるよ!



Instagramも毎日更新中です。右側の二次元コードからご覧ください。今後もいろいろな食に関する情報を発信していく予定です。



KAIZUKYUSHOKU

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!

※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。