

令和7年7月分(Cグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしよく 栄養三色
食べ物のほたらきによって
3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる



あか からだをつくる



みどり からだのちょうしをととのえる



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にしてください。
加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
◎ 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

七タすまし汁 4日(金)

7月7日は七タです。行事食として知られているそうめんは、縄のように編み上げた中国のお菓子「素餅」が起源だと言われています。中国には「七タに素餅を神様にお供えし、無病息災を祈る」という風習があります。日本では、同じ小麦粉で作られたそうめんが供えられ、食べられるようになりました。

また、そうめんを天の川や織姫が使う織り糸に見立てているとも言われています。給食では、「七タすまし汁」がです。

そうめんの代わりにピーンを、かまぼこは黄色の星形になっています。



Table with columns for nutrients: エネルギー, たんぱく質, しつ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物せんい. Rows for 7月平均 and 文部科学省基準.

食中毒に気をつけよう

- 【1】せっけんで手をよく洗きましょう。
【2】冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。
【3】台所はいつも清潔に。ふきんやまな板の消毒も忘れずにしましょう。
【4】調理したものはすぐに食べましょう。



Main menu table with columns for days (1日 to 4日) and food items (ごはん, 牛乳, コッペパン, 牛乳) with their respective quantities and colors.

Main menu table with columns for days (7日 to 11日) and food items (ごはん, 牛乳, コッペパン, 牛乳) with their respective quantities and colors.

小学校給食予定献立表

令和7年7月分(Cグループ)

Table with 5 columns for days (14日 to 18日) and rows for food items (e.g., トマトのスープ, コッペパン, ごはん) and their quantities.

夏やさいを 食べよう



夏の太陽をいっぱい浴びた夏が旬の野菜には、カロテン、ビタミンCがたくさん含まれています。また、夏やさいは、汗で出ていく水分をおぎなってくれます。今月の給食に登場する夏やさいには、ゴーヤ、なす、ピーマン、ズッキーニ、えだまめ、トマトなどがあります。

今月の給食では、

- ゴーヤチャンプルー 8日(火)
えだまめとやさいのサラダ 10日(木)
なすとベーコンのスパゲティ 10日(木)
トマトのスープ 14日(月)
夏やさいのポークカレー 18日(金)



などで夏やさいを使います。

夏の食生活 ~夏バテを防ぐために~

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？ バランスの良い食事をとらないと、栄養がたよってしまい、疲れて動けなくなってしまいます。

4 tips for summer eating: 1. Eat breakfast properly. 2. Drink tea or milk. 3. Eat seasonal vegetables. 4. Eat eggs, meat, fish, etc. Includes images of food and a milk carton.

給食のレシピ

ゴーヤチャンプルー 8日(火)

- ①にんじんはせん切り、とうふは1.5cmのさいの目切りにする。ゴーヤはたて半分(き)に切り、わたと種をきれいに取り、0.3cmの半月切りにする。
②もやしとゴーヤは塩ゆでをしておく。
③ごま油で豚肉を炒め、塩、こしょう、酒を加える。にんじんを炒めてやわらかくになったら、ゆでたてのとうふとこいくちしょうゆを加える。最後にもやしとゴーヤ、花かつおを入れて仕上げる。

広告

JAグリーン大阪 LINE 毎日の食卓に、健康野菜! 健康野菜 新鮮・安全・安心・エコ野菜 健康野菜 JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」