

# 令和 7 年度 7 月分 ひとくちメモ



国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事食 など	献立名	ひとくちメモ
1 火		麦ご飯 ワンタンスープ なすのそぼろ炒め	今日の小さいおかずには夏野菜の「なす」を使っています。なすは水分が多く、体を冷やす作用があるため、夏に食べるのにぴったりの野菜です。なすは油との相性がよいので、炒め物や揚げ物に適しています。なすのそぼろ炒めには、なすの他にたまねぎやにんじん、ピーマンが入っているのでビタミンを多くとることができ、鶏肉が入ることで体をつくるたんぱく質もとることができます。
2 水		ミニコッペパン 夏野菜のミートソースパゲティ プロッコリーサラダ	ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみの部分を食べる所以、「花野菜」と言われることがあります。花をさかせるための栄養がつまっているので、栄養たっぷりの野菜です。ビタミンA、ビタミンB、ビタミンCなど、体の調子をととのえる働きをもつビタミン類や、おなかの調子をととのえる働きをもつ食物繊維が多く含まれています。
3 木		麦ご飯 高野豆腐の卵とじ きゅうりの上味酢和え	高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれ、豆腐を凍らせて低温で熟成させ、乾燥させて作られます。高野豆腐には、私たちの体をつくるたんぱく質が多く含まれるだけでなく、骨や骨を丈夫にするカルシウムも豊富です。また、血液をつくる鉄分も多く含まれている栄養満点の食品です。今日の給食の大きいおかずは、高野豆腐と野菜を卵とじした、高野豆腐の卵とじです。
4 金		麦ご飯 豆腐のしまし 鶏肉とゴーヤの揚げ煮	ゴーヤは「ツルレイシ」というウリの仲間で、一般的には「にがうり」や「ゴーヤ」と呼ばれています。そもそも沖縄県で栽培されていたものが南九州でもさかんに栽培され、全国的にも食べられるようになってきました。ゴーヤはビタミンCが多く含まれる野菜のひとつです。ビタミンCは炒めたりゆでたりすると減ってしまうという性質がありますが、ゴーヤのビタミンCは加熱しても多く残ってくれます。また、独特の苦みがありますが、この苦みは汗を出しやすくして体調をととのえてくれるという働きをもっています。
7 月 七夕 行事食		麦ご飯 七夕汁 豚肉と野菜の生姜炒め 七夕ゼリー	今日は七夕です。七夕には短冊に願い事を書きますが、これは裁縫が上手だった姫姫のように「物事が上達しますように」という願い事を書いた短冊を笹の葉にかざることで、姫姫と彦星の力で願い事が叶ったり、悪いことから身を守ってくれるという言い伝えです。給食の七夕汁はオクラを星に、魚のすり身を使った魚そうめんを天の川に見立てています。また、星型の七夕ゼリーもついています。
8 火		麦ご飯 ごめごめの夏野菜カレー 海藻サラダ	今日のカレーには、夏に収穫される夏野菜の「なす」「かぼちゃ」が使われています。夏の日差しをたっぷりあびた夏野菜は、栄養がギュッとつまっています。病気にならないために免疫力が必要ですが、ビタミンたっぷりの野菜を食べることで免疫力は高まります。暑い夏をのりきるためにも、免疫力はとても大切です。栄養たっぷりの夏野菜を食べて免疫力を高めましょう。
9 水		コッペパン ポークピーンズ グリーンサラダ	みなさんのクラスの給食当番は、給食着、帽子、マスクをきちんと身に付けていますか?給食当番が身じたくするのは、自分の洋服を汚さないようするためだけでなく、洋服についているごみやはこり、髪の毛などが給食に入らないようにするためです。また、つめを短く切り、手をしっかり洗うことも大切です。みんなで食べる給食だからこそ、清潔で衛生的な身じたくをして準備をする必要があります。
10 木 沖縄県郷土料理		麦ご飯 かぼちゃのみぞけ ゴーヤチャンプルー	ゴーヤは今月2回目の登場です。ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理で、「チャンプルー」は「混ぜる」という意味です。ゴーヤと豚肉や豆腐、野菜を混ぜて卵を加えて作る料理です。ゴーヤに含まれる苦み成分は体の中に汗がこもらないようにし、豚肉のビタミンB1は疲れをとる働きがあります。沖縄県の暑い夏をのりきるために、いろいろな食材を混ぜた栄養たっぷりの料理が受け継がれてきたのですね。
11 金		麦ご飯 チンゲン菜のスープ 煮たレモン煮	だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきたね。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテを予防するためにも、こまめな水分補給や、朝・昼・夜の3回の食事をとることで、暑い夏を元気に過ごしましょう。特に、今日の給食のような野菜がたっぷり入ったスープは、栄養も水分もとれるのでおすすめです。
14 月		麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	わかめには、おなかのそうじをしてくれる食物繊維や、カルシウムやヨウ素などのミネラルが多く含まれます。また、血液の流れをよくするビタミン類も含まれているため、生活習慣病を防ぐと言われています。わかめなどの海藻は家庭であまり食べないという人もいるかもしれませんのが、意識して食べることで他の食品には含まれない栄養素をとることができるので、いろいろな料理に入れて食べてほしい食品のひとつです。
15 火		減量麦ご飯 キムチうどん きんぴらごぼう	暑い日が続くと、食欲がなくなることがありますか?そして、冷たい麺類やアイス、かき氷などを食べてしまいがちです。しかし、冷たいもののばかりを食べていると、胃腸が冷え、食べ物の消化吸収の効率が下がります。これは、食欲も落ちるので、食生活の悪循環にもつながります。できるだけ、スタミナがつくような温かい食べ物も食べることを意識できるといですね。
16 水 世界の料理		ミルクパン ラタトゥイユ 青じそドレッシングサラダ	ラタトゥイユは、フランスのプロヴァンス地方の郷土料理です。トマトを含めたいろいろな野菜を炒めて、煮る料理です。フランス語の「トゥイエ」は「混ぜる」という意味で、混ぜながら作るので、この名前がついたそうです。今日のラタトゥイユは、ベーコン、たまねぎ、にんじんの他に、夏野菜のかぼちゃ、なすが入っています。いろいろな種類の野菜が入っているので、ビタミンもたっぷりとることができます。
17 木 ひむかの日献立		麦ご飯 わかめスープ ピビンバ	今月のひむかの日献立は、ピビンバです。ピビンバは韓国料理で、味付けした野菜や肉をごはんにのせ、混ぜて食べる料理です。白菜キムチも入っていて、コチジャンという調味料を使っているので、少しビリ辛です。今日の給食のピビンバには、国富町で栽培されたきゅうりが入っていますので、地産地消の献立です。
18 金 リクエスト献立		麦ご飯 すきやき ごぼうサラダ	今月から各学校のリクエスト献立がスタートします。第1回目は森永小学校のリクエスト献立です。森永小学校6年生からのメッセージをお伝えします。「ぼくたちは森永小学校6年生です。人数が少なくて13人しかいませんが、みんな元気でとてもいいクラスです。みんなでがんばって献立を考えたので、おいしく食べてください。」
22 火 かみかわの日献立		麦ご飯 肉じゃが れんこんサラダ	れんこんにはビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、生活習慣病を予防してくれる働きがあります。シャキシャキとした歯ごたえが特徴で、今日のれんこんサラダは「かみかみメニュー」となっています。 夏休みに入ると給食がありませんが、自分の好きなものばかり食べるのではなく、肉や魚などのたんぱく質、ごはんやパンなどの炭水化物、野菜やくだものなどのビタミン類がバランスよくとれる食事をするように心がけましょう。