

令和7年度7月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

1学期も残りわずかとなりました。この時季になると夏バテという言葉をよく聞きます。夏バテとは、暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。「冷房を低い温度で設定する」「夜更かしすることが多い」「冷たい飲み物ばかり飲む」などが夏バテの原因です。その対策として「生活リズムを整える」「入浴時は湯船につかる」「睡眠をしっかりとる」などがありますが、「バランスの良い食事での栄養をしっかりとる」ことも大切です。特に夏野菜は体の調子を整えるビタミンなど、夏を元気に過ごすための栄養素が豊富です。

また、食欲がないときには、レモン・梅干し・酢など、酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増し、疲労回復にも役立つと言われています。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね。



★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索

★年間目標★

感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆7月の目標☆

夏の健康と食事について考えよう



月

7 ●牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん ■米 ●まぐろ油揚げ ●塩昆布 鶏肉の照り焼き ●鶏肉(照り焼き味) 水なすは 岸和田市産です。 水なすの和え物 ▲水なす ■砂糖 淡口しょうゆ ▲おろししょうが ●昆布パウダー セタ汁 ●星型かまぼこ ▲えのきたけ 淡口しょうゆ ■ピーファン ▲オクラ 料理酒 ▲にんじん 削りぶし 塩 ▲たまねぎ だし昆布 セタ献立 ▲セタゼリー(日向夏)	8 ●牛乳 ごはん ■米 チヂミ ▲チヂミ ■ごま油 酢 ■砂糖 しょうゆ キムチ炒め ●豚肉 ▲にら キムチの素 ▲キャバツ ■砂糖 しょうゆ ▲太もやし ■片栗粉 豆腐とわかめのスープ ●鶏肉 ▲青ねぎ 淡口しょうゆ ●豆腐 ●わかめ 塩 ▲にんじん 野菜ブイヨン こしょう ▲たまねぎ	9 ●飲むヨーグルト ナン チキンカレー ●鶏肉 ■乳・小麦なしカレールウ ▲おろししょうが ●昆布パウダー ウスターソース ▲おろしにんにく 野菜ブイヨン 濃厚ソース ▲たまねぎ カレー粉 塩 ▲にんじん ケチャップ こしょう ■サラダ油 フライドポテト ■カットポテト ■油 塩 コールスローサラダ ▲キャバツ ■フレンチドレッシング ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ ▲塩 こしょう	10 ●牛乳 ごはん ■米 肉団子の甘酢かけ ●豚肉団子 ■片栗粉 酢 ■砂糖 しょうゆ ケチャップ オイスターソース炒め ●豚肉 ▲ぶなしめじ しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ オイスターソース ▲たけのこ ■砂糖 こしょう ▲たまねぎ ■片栗粉 鶏肉のフォー ●鶏肉 ▲にら 鶏がら ▲にんじん ■フォー 青ねぎ ▲太もやし 淡口しょうゆ 土しょうが ▲レタス 塩 こしょう	11 ●牛乳 ごはん ■米 ししゃものから揚げ ●ししゃも(粉付き) ■油 鶏肉ときゅうりの梅和え ●チキンフレーク ▲梅ペースト ●昆布パウダー ▲きゅうり ■砂糖 淡口しょうゆ 豚じゃが ●豚肉 ▲三度豆 削りぶし ▲たまねぎ 糸こんにゃく みりん ▲にんじん ■砂糖 しょうゆ ■じゃがいも												
14 ●牛乳 ごはん ■米 ヤンニオンチキン ●鶏肉(粉付き) しょうゆ コチュジャン ■油 ケチャップ 料理酒 ■砂糖 もやしナムル ▲太もやし ■白すりごま 塩 ▲きゅうり ■ごま油 淡口しょうゆ ▲にんじん 春雨スープ ●焼豚 ▲チンゲンサイ 淡口しょうゆ ▲にんじん ■はるさめ 塩 ▲たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう	15 ●牛乳 ごはん ■米 豚丼の具 ●豚肉 ■サラダ油 みりん ▲たまねぎ ■砂糖 しょうゆ キャバツのぼん酢和え ▲キャバツ ▲にんじん ぼん酢 豆腐のみそ汁 ●豆腐 ▲青ねぎ ●白みそ ▲たまねぎ ●わかめ 削りぶし ■じゃがいも ●赤みそ	16 ●牛乳 ごはん ■コッパパン 鮭フライ ●さけフライ ■油 中濃ソース ジャーマンポテト ●フランクフルトソーセージ 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ■じゃがいも 塩 ▲にんじん ▲パセリ こしょう ミネストローネ ●ベーコン ■米粉マカロニ(星) ▲にんじん ■オリーブオイル ▲たまねぎ 野菜ブイヨン ▲キャバツ 淡口しょうゆ ▲トマト水煮 塩 こしょう	17 ●牛乳 ごはん ■米 ハヤシライスの具 ●牛肉 ■乳・小麦なしブラウンルウ ▲おろしにんにく ●昆布パウダー ケチャップ ▲たまねぎ ▲トマトピューレ ウスターソース ▲にんじん 赤ワイン 塩 ■じゃがいも 野菜ブイヨン こしょう ▲マッシュルーム キャバツとコーンのソテー ▲キャバツ ■サラダ油 塩 ▲ホールコーン ■片栗粉 こしょう フルーツミックスゼリー ▲みかん(缶) ▲ダイスゼリー(ぶどう)	<table><tr><td></td><td>岸和田市 実施基準</td><td>今月の平均</td></tr><tr><td>エネルギー (和加里)</td><td>815</td><td>708</td></tr><tr><td>たんぱく質 (パーセント)</td><td>摂取エネルギー 全体の 13~20</td><td>15</td></tr><tr><td>脂質 (パーセント)</td><td>摂取エネルギー 全体の 20~30</td><td>29</td></tr></table>		岸和田市 実施基準	今月の平均	エネルギー (和加里)	815	708	たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	29
	岸和田市 実施基準	今月の平均														
エネルギー (和加里)	815	708														
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15														
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	29														

●・・・体の組織をつくる(1群, 2群) ▲・・・体の調子を整える(3群, 4群) ■・・・エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

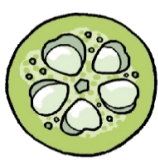
【オクラ】 7/7(月) セタ汁

オクラの断面を 見てみよう！



五角形

丸



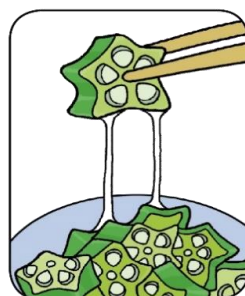
日本で栽培されているオクラは、断面が五角形になるものが多いですが、丸いオクラもあります。ほかにも六角形や八角形のものがあります。

オクラの ネバネバの正体

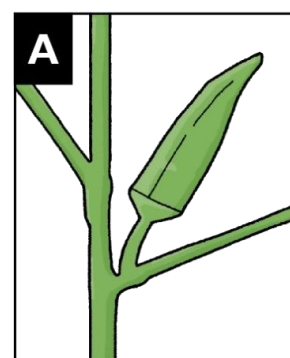
オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。

食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

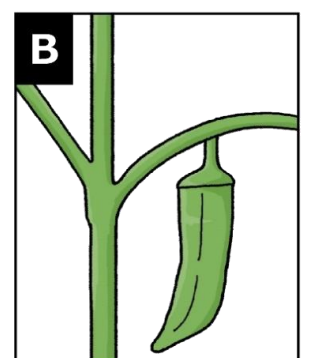
細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使いましょう。



クイズ なり方どっち？



オクラ



正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。