



7月の給食カレンダー Vol. 1



あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう！

れ い わ ね ん ど だいごちようりつがっこうきゆうしよく
令和7年度 太子町立学校給食センター

1日(火) ④もやしのごまあえ ③ぶたにくのしょうがやき ②牛乳 ①むぎごはん ⑤わかめとたけのこのスープ	しょうがは、体を温める働きがあるため寒い時期に注目される食材ですが、夏バテ予防にも効果のある頼もしい食材です。夏のしょうがの良いところは、清涼感があり食べた後はさっぱりすること、食欲増進パワーがあること、殺菌効果で食中毒を予防することがあげられます。しょうがを味わいながら夏バテ予防に努めましょう。 ※本日の太子町産食材は米です。	7日(月) ⑥たなばたゼリー ④あおのりポテト ③ほしのハンバーグ ラタトゥイユソース ②牛乳 ①ごはん ⑤たなばたじる	7月7日は七夕です。七夕のお話は中国から伝わったもので、彦星と織姫が天の川を渡って、一年に一度だけ7月7日に会えるといわれています。七夕には、短冊に願い事を書いて、それを笹に飾ります。皆さんはどんな願い事を書きますか？今日の給食は、七夕にちなんだメニューです。食べる前に目で味わってからいただきます。 ※本日の太子町産食材は米です。
2日(水) ④てづくりふりかけ ③ピリッとサラダ ②牛乳 ①ごはん ⑤あつあけとうふのうまに	「手作りふりかけ」に入っているちりめんじゃこは、いわし類の稚魚を食塩水で煮たあと、天日干しにした食品です。小さい魚を平らに広げて干した様子が、細かなシワを持つ絹織物のちりめんを広げたように見えることから、この名前がついたそうです。今日は給食センターで作ったふりかけをごはんにかけて味わってください。 ※本日の太子町産食材は米です。	8日(火) ④ごもくきんぴら ③いかのレモンソース ②牛乳 ①ごはん ⑤かみなりじる	「かみなり汁」は、栃木県などの北関東の郷土料理です。加熱した鍋に油をひいて、くずした豆腐を炒めます。その時の音がビリビリ、バリバリと雷のようなので、「かみなり汁」という名前になりました。いろいろな野菜も一緒に炒めると、風味が増しおいしくいただけます。 ※本日の太子町産食材は米・こんにゃくです。
3日(木) ④やさしいサラダ ③ホキのバジルやき ②牛乳 ①くろパン ⑤かぼちゃのポタージュ	今日の「かぼちゃのポタージュ」に使われているかぼちゃは、栄養的に優れた野菜です。ビタミンAのもとになるカロテンやビタミンC・ビタミンEがたくさん含まれていて、風邪などの病気を予防してくれる働きがあります。茨城県には、茂宮かぼちゃ、里川かぼちゃ、那珂かぼちゃ、みやこかぼちゃ、江戸崎かぼちゃのブランドかぼちゃがあります。	9日(水) ④きゅうりのちゅうかつづけ ③ピリからどんのぐ ②牛乳 ①ごはん ⑤エビだんごスープ	夏が旬の野菜は水分が多く、体を冷やす効果があるため「クールベジタブル」とも呼ばれています。きゅうりもその一つです。水分が多く低カロリーですが、ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富です。これらの栄養素が体の様々な機能をサポートしてくれます。 ※本日の太子町産食材は米です。
4日(金) ④きりぼしだいこんのサラダ ③さばのさいきょうやき ②牛乳 ①むぎごはん ⑤とうがんじる	冬瓜は、夏が旬のウリ科の野菜です。保存性が高く、夏に収穫して冬まで保存できることから「冬」の「瓜」と書いて「冬瓜」と名前がついたそうです。冬瓜には、ビタミンCが含まれているため夏風邪の予防になります。さらに、水分が豊富で体の熱を冷ます効果があるので、夏に食べてほしい野菜の一つです。 ※本日の太子町産食材は米です。	10日(木) ④シーフードサラダ ③やさしいコロッケ ②牛乳 ①まるパン ⑤とうにゅうクリームスープ	暑さが厳しい季節を迎えました。暑くて食欲が落ちてくる時期なので、夏バテをしないように一日3回の食事を欠かさず食べましょう。また、体を休めることも大切です。夜更かしせず早めに寝て、一日の体の疲れをとり明日への準備をしましょう。

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。