



令和7年7月学校給食献立予定表



河川湖南中学校組合立河川湖南中学校

日	こん立名		主に体の組織をつくる(赤の仲間)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
1	麦ごはん	さけのバター醤油焼き じゃがいもとひじきのものに とうがんのみそしる 富士山ゼリー	さけ さつまあげ みそ油あげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しめじ こんにゃく とうがん えのきたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	バター 油	やまなしの食に選定されたじゃがいもとひじきの煮物。富士登山の安全祈願として河川湖や吉田で、100年以上前から、旅人をもてなしている料理。
2	キャラメルきなこあげパン	サラダスバゲティ チキンクリームシチュー すいか	きなこ ツナ とり肉	牛乳	パセリ にんじん パセリ	コーン きゅうり レタス 玉ねぎ すいか	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 じゃがいも ルウ	油 オリーブ油 油	人気の揚げパンの新作。スイカは、水分が多いだけでなく、病気を予防するリコピンがトマトよりも多く、日焼けも予防し、夏の暑い季節にピッタリの食材。
3	ジャンボ焼きぎょうざ もやしのいそか和え わかめスープ	キムタクごはん シークァーサーゼリー	どうふ 油あげ どうふ かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり わかめ	にら にんじん	もやし きゅうり えのきたけ ねぎ たくわん 白菜キムチ ねぎ	小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油	キムタクごはんは、長野県の給食メニューとしてテレビで話題になった。今回のぎょうざは肉の代わりに豆腐が入っていて、植物性たんぱく質とカルシウムが豊富。
4	夏野菜のカレーライス&福神づけ	ゴーヤチップス キャベツとツナのサラダ 焼きプリンタルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン キャベツ	米 麦 ルウ カラー粉 片くり粉 砂糖	油 オリーブ油 オリーブ油	かぼちゃ、なす、ズッキーニ・トマトなどの旬の夏野菜が入ったカレー。夏野菜は「食べる水分補給」ともいわれるほど、夏にとりたい水分と栄養が含まれている。
7	モタちらし	スターチン&千キャベツ ☆多天の川スープ セタ★ジュレ	卵 油あげ とり肉 かまぼこ★	牛乳	のり にんじん 枝豆 にんじん あさつき	しいたけ キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 そうめん ゼリー ★ナタデココ	ごま 油	そうめんは、天の川や織姫の織糸を表している。セタにそうめんを食べると、無病息災といって、元気に暮らせるそうだ。給食で★をいくつ食べられるかな。
8	吉田風うどん(肉うどん)	ちくわのいそべあげ 海そうサラダ セノビーゼリー	ぶた肉 みそ ちくわ	牛乳 青のり わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり コーン	うどん 砂糖 七味 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油 油 ごま 油	吉田のうどんも特選やまなしの食に選定。給食の麺は固くないが、肉やキャベツをのせて、吉田風うどんにした。牛乳・青のり・わかめ・椎茸・ちくわにカルシウムが多い。
9	いかのレモンじょうゆ ごぼうサラダ ビーフンのたんたんスープ りんごとカルピスゼリー	こどもパン	いか ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	レモン ごぼう きゅうり しょうが にんにく きくらげ	片くり粉 砂糖 ビーフン	油 マヨネーズ ごま ごま油 ごま	するめいかは、6月から9月にたくさん収穫される。脂が少なく、成長に必要なタンパク質や疲れをとるタウリンも豊富。しっかりかもう。
10	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため パリパリサラダ ふとキャベツのみそしる ドライ納豆と海苔のふりかけ	ぶた肉 油あげ みそ 納豆	牛乳 わかめ	にら ブロッコリー 黄ピーマン にんじん	しょうが 玉ねぎ レタス きゅうり 赤玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 春巻の皮 ふ のり	油 油 ドレッシング	納豆は腸内環境を整える最強の発酵食品。心筋梗塞などのリスクを下げるそう。豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く、スタミナ食材ともいわれている。
11	はちみつレモントースト	ナポリタン風ペンネソース 野菜のコンソメスープ タピオカフルーツポンチ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	レモン 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 白菜 みかん バイン	パン はちみつ 砂糖 マカロニ じゃがいも タピオカ サイダー	バター 油	タピオカはキャッサバ芋のでんぷんを加工したもの。主成分は炭水化物と水。乾物のタピオカはゆでるのに時間がかかるが、一晩水につけるとゆでる時間が短縮される。
14	しょうゆラーメン	ささみごまフライ わかめと野菜のサラダ おいなりさん	ぶた肉 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら トマト	にんにく ねぎ しょうが もやし コーン キャベツ 大根	めん パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま ごま油	7月11日はラーメンの日だった。7をれんげ、11を箸に見立てたことと、ラーメンを日本で最初に食べたといわれる水戸黄門様の誕生日からラーメンの日と制定された。
15	いわしのかばやきどん	きゅうり&手作りみそ おじゃかもちのすましじり アセロラCゼリー	いわし みそ かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり しめじ 大根	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖 じゃがいも アセロラゼリー	ごま 油 ごま 油	今月の土用の丑の日は19日。「う」が付く物を食べると夏負けしないといわれている。うなぎのかば焼きに似た魚や夏の水分補給になるウリ科の食べ物等を意識した。
18	紅鮭おにぎり	富士山プレミアム牛乳 クロワッサン セレクトアイス (ガリガリ君ソーダ味かぶどう味かバニラアイス)	鮭	牛乳 のり	サニーレタスやトマトやきゅうり などの夏野菜を食べ 熱中症予防をしよう。	米 麦 パン バニラアイスか かき氷			夏休み前のお楽しみでアイスを選んだ。今年は終業式の給食を早めに食べて帰るため、おにぎりメニューとした。熱中症予防にお家でサラダを食べよう。給食のレシピを参考にしてみよう。

献立内容は都合により変更することがあります。

土用の丑の日って?今年7/19と7/31。立春・立夏・8/7の立秋・立冬の直前に年4回土用がある。特に梅雨明けの夏土用が有名で、季節の変わり目に体をいたわり、心も体も夏負けしないように「う」が付く物を食べる習慣があった。下記の干支カレンダーを順に数えると丑の日はいつ?

2025季節の変わり目の18日間(夏土用)						
7月19日	20	21	22	23	24	25
丑(うし)	寅(とら)	卯(うさぎ)	辰(たつ)	巳(へび)	午(うま)	未(ひつじ)
26	27	28	29	30	31	
申(さる)	酉(とり)	戌(いぬ)	亥(いのしし)	子(ねずみ)	丑	

給食おいしいから教えて~のコーナー

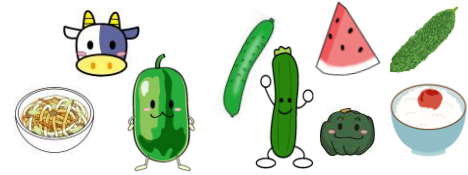
Recipe



★湖南中HPの給食だより欄に月毎の給食photoがあります。
★左記のQRコードをスマホやタブレット等で読みとると、給食や簡単レシピが出てきます。スマホの場合、レシピのQを押して、さらにQを押して、「給食の」でレシピを検索すると一覧がでます。
※ご家庭で作る量によって、大さじと小さじの割合で、調節して作ってみましょう。

「う」が付く食べ物

うなぎ以外にも、うどん(炭水化物)・牛の肉(たんぱく質)・ウリ科の野菜(うり・きゅうり・ゴーヤ・スイカ・かぼちゃ・ズッキーニ等の水分がたっぷりの体を冷ます)・梅干し(クエン酸で疲労回復)等がある。



手作りの美味しいドレッシングで野菜をしっかり食べてくれるとうれしいな。色々なサラダのレシピもQRコードにあります。味を見てから、野菜の量によって、調整してください。

〇〇のかばやきのタレ

【材料】
★砂糖と本みりんとしょうゆ各大さじ1
★生姜のすりおろし小さじ1
(粉でもチューブでもOK)
★水大さじ3

【作り方】
①★を混ぜて加熱する。
②うなぎ・いわし・さんま等を開いて片栗粉を付けて揚げるか焼いてから、①をからめる。



サラダの基本のドレッシング

【材料】
★砂糖と酢各大さじ1
★塩少々 ★醤油小さじ2
★ごま油小さじ半分

【作り方】
①★を順番に混ぜてからごま油を混ぜる。
②好みの野菜のサラダやいそか和え(ゆでたまごやしやにんじんにのりの千切)や、きゅうりともずくの酢の物等、おススメのレシピ。

サラスパのドレッシング

【材料】
★砂糖大さじ1と小さじ1
★塩小さじ4分の1 ★こしょう 少々
★酢大さじ2 ★しょうゆ小さじ2

【作り方】
①★を上から順に混ぜる。
②ゆでて水で冷やしてざる上げたパスタはオリーブ油をからめる。
野菜(トマト・きゅうり・レタス・コーン等)と①を和える。



本場は辛いので、給食の方が美味しいよ!と好評

ヤンニョムのタレ

【材料】
★砂糖大さじ1
★酒小さじ1
★本みりん大さじ1と小さじ半分
★しょうゆ小さじ1
★ケチャップ大さじ4
★コチュジャン小さじ半分
(商品によって辛さが異なる)

【作り方】
①★を混ぜて加熱する。(レンジで温めてOK)
②からあげ(塩麴に漬けて、片栗粉を付けて揚げる。または肉や魚等を焼いてもよい)を作り、①をからめる。

