

令和8年7月分(Aグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしょく 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 からだのちようしをととのえる

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。
※ちりめんじゃこは、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ご覧ください。
※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。
※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ください

食中毒に気をつけよう

- ① せっけんてて手をよく洗いましょう。
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。

七夕すまし汁

6日(月)

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、「七夕すまし汁」がです。そうめんの代わりにビーフンを、かまぼこは黄色の星形になっています。



7月7日は七夕です。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「七夕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。

Table with columns for 1日(水), 2日(木), 3日(金). Rows include ごはん, 牛乳, コップパン, マカロニスープ, たりやきハンバーグ, ミニフルーツゼリー. Includes a nutrition table at the bottom.

Nutrition table with columns for 区分, 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.

Table for 6日(月) and 7日(火). Columns include ごはん, 牛乳, コップパン, 牛乳. Lists items like たなばたすまし汁, あじのかばやきふう, クリームスープ, ひじきとウィンナーのソテー.

Table for 8日(水), 9日(木), 10日(金). Columns include ごはん, 牛乳, 5g減量ごはん, 食パン, 牛乳. Lists items like たまねぎのみそしる, ごもくまめ, かやくうどん, ぶたにくのしょうがやき, ベジタスープ, パーコンポテト.

令和8年7月分(Aグループ)

小学校給食予定献立表

Table with 5 columns for dates (13日, 14日, 15日, 16日, 17日) and rows for food items (ごはん, 牛乳, 黒ざとうパン, etc.) with quantities and colors.

Summary row with numerical values for each date's total weight and other metrics.

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、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、トマトなどがあります。

今月の給食では、

- ゴーヤのからあげ 14日(火)
ズッキーニとコーンのみそ汁 15日(水)
かぼちゃとなすのポークカレー 16日(木)
チキンとトマトのスパゲティ 17日(金)

ゴーヤ

沖縄の伝統野菜で、別名「ツルレイシ」、「ニガウリ」などとも呼ばれます。独特の苦み成分が食欲を刺激し、夏バテを防いでくれます。



トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトにはビタミンやミネラル、食物せんいなど健康によい栄養がたくさん含まれています。



なす

奈良時代に日本へ伝わり、「夏の実」が変化して「なすび」と呼ばれるようになったそうです。なすは、たくさんの種類があり、少し細くて長い「長なす」や、大きな卵のような形の「かもなす」、丸い形の「丸なす」、水分の多い「水なす」など100種類以上あります。



夏やさいを使った給食のレシピ



ゴーヤのからあげ 14日(火)

- ①ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをスプーンできれいに取る。0.5cmの半月に切り、水にさらす。
②水をきり、塩をふって、全体にからませる。時間を置き、しんなりさせる。揚げる前に水気をきる。
③でんぷんをつけて油で揚げる。

チキンとトマトのスパゲティ 17日(金)

- ①にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎはたんざく切り、ピーマンは4つ割りにしてせん切り、しめじは1.5cmに切る。
②サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、鶏肉を炒める。
③たまねぎ、にんじん、しめじを炒める。
④トマト(かんづめ)と調味料を入れて煮込む。
⑤ピーマン、バジル、ゆでたてのスパゲティを入れて仕上げる。

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、栄養がかたよってしまい、疲れて動けなくなってしまいます。

4 tips for summer eating: 1. Drink water properly. 2. Drink tea or milk. 3. Eat seasonal vegetables. 4. Eat protein like eggs, meat, fish.

広告

JA Green Osaka logo and QR code for health vegetables.

JA Green Osaka Farm Product Direct Sales Club information, including address and hours.

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。