令和7年　7･8月　はいぜんたべかたひょう　　南部

7月

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて
7月4日（金）
竹輪のお好み揚げ
　幼・小4年まで　1個
　小5年から　　2個

7月18日（金）
揚げぎょーざ
　幼・小　2個
　中・高　3個

1日（火）

主菜の鯵は1年を通して獲ることができますが、おいしい時期は5月から7月です。旬の魚を味わってほしい献立です。

2日（水）

今日の献立には、鶏肉、あさり、ひじき、ほうれん草が使われています。体をつくるために必要な栄養が豊富です。

3日（木）

ハヤシライスは、岐阜県山県市出身の早矢仕有的氏が発案した料理です。ごはんと一緒にいただきましょう。

4日（金）

副菜には、栄養価の高い乾物の中から切干大根の料理を取り入れました。ツナと一緒に炒めて煮つけます。

7日（月）

七夕の星空をイメージした献立です。七夕は、習い事の上達や作物の豊作、無病息災を祈る年中行事です。

8日（火）

夏野菜のオクラは、ネバネバした食感が特徴です。ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれ、夏バテ予防になる野菜です。

9日（水）

給食センターの炊き込みごはんの日です。ミネラルやビタミン、食物せんいが豊富なひじきを使った「ひじきごはん」です。

10日（木）

チヂミは日本のお好み焼きに似ていますが、生地の作り方、具材、焼き方、食べるときの味付けが違う韓国の家庭料理です。

11日（金）

肉みそソースを取り入れました。みそは大豆から作られ、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物せんいが豊富な食品です。

14日（月）

他国の料理の紹介です。ボロニアステーキはイタリアのボロニア地方が発祥で、ラタトゥイユとコンソメスープはフランスの料理です。

15日（火）

今日のいわしは、骨まで食べられる工夫がされています。また、魚の脂には生活しゅうかんびょうを予防する働きがあります。

16日（水）

今日は、ひき肉を使ったキーマカレーです。他にも2種類の豆が入っています。カレーに使われる香辛料には食欲増進作用があります。

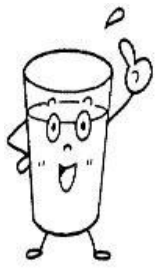
17日（木）

今日は「食育の日」にちなんだ献立です。岐阜県の地場産物や料理を組み合わせました。地元の食べ物を味わいましょう。

18日（金）

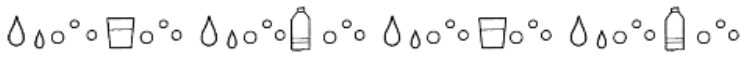
ラーメンは日本の国民食と言われています。今日は暑くてもさっぱり食べられる塩ラーメンスープです。よく噛んで食べましょう。

8月



のどがかわく前に　水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



28日（木）

主菜の豚肉には、糖質からエネルギーをつくる時に必要なビタミンB1が豊富です。夏バテ予防に役立ちます。

29日（金）

トマトの酸味を生かしたミートソースです。酸味のある料理は暑い夏の食欲増進につながります。