

中 学 校		令和7年		(2025年)		7月の給食		小郡市立学校給食センター		
【給食指導】食事の衛生や安全に気をつけよう 【食に関する指導】旬の食材について知ろう										
		【指導内容】（給食指導）正しい手洗い 配膳台の清潔 食中毒予防 食品表示、添加物（食に関する指導）旬の食べ物 旬の食べ物の良さ 旬の食べ物を使用した調理								
【身につけさせたい資質・能力】 （給食指導）・食品の安全、衛生について判断し、品質を見分け、適切な選択ができる。・食中毒について理解し、予防するために手洗いなど衛生に配慮し、準備や片付けを行うことができる。 （食に関する指導）・旬の食べ物やその良さ、栄養価の違いなどを理解し、日常の食事に意識して取り入れることができる。										
日付 曜日	献 立 名	牛 乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)	
			1 群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 主にカロテン 緑黄色野菜	4 群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5 群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6 群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)	
1 (火)	ワンローフパン ツナマヨオムレツ ごぼうのガーリックソテー パンプキンスープ	☆	ツナマヨオムレツ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 南瓜 パセリ	ごぼう キャベツ にんにく 玉葱 コーン	ワンローフパン	なたね油	744 kcal	
									28.7 g	
									36.5 %	
2 (水)	白ごはん ポークシューマイ マーボーなす丼の具 ワントンスープ	☆	豚肉 米みそ 豆腐 ポークシューマイ	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	なす 生姜 にんにく 玉葱 もやし	精白米 砂糖 でん粉 ワントン	なたね油 ごま油	694 kcal	
									21.5 g	
									24.0 %	
3 (木)	ミルクコッペパン チキンピーンズ キャベツのソテー ヨーグルト	☆	大豆 鶏肉 赤出しみそ	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん	玉葱 キャベツ もやし コーン	ミルクコッペパ ン じゃが芋 砂糖	なたね油	703 kcal	
									31.2 g	
									24.2 %	
4 (金)	高菜ごはん きびなごカリカリフライ じゃが芋の金平 アップル&キャロットジュース	☆	鶏肉 天ぷら	牛乳 きびなご	人参 高菜漬	コーン 枝豆 生姜 アップル&キャロットジュース	α化米 でん粉 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま なたね油	708 kcal	
									24.2 g	
									26.8 %	
7 (月)	白ごはん 星のメンチカツ 肉とピーマンの炒め物 卵入り春雨スープ	☆	星のメンチカツ 豚肉 卵	牛乳 若布	ピーマン 人参	生姜 筍 キャベツ 玉葱 きくらげ	精白米 砂糖 でん粉 春雨	なたね油 ごま油	781 kcal	
									26.4 g	
									28.9 %	
8 (火)	ワンローフパン 黒豆きなこクリーム 焼きビーフン ツナとコーンのソテー	☆	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ 玉葱 もやし きくらげ コーン	ワンローフパン ビーフン	黒豆きなこクリーム なたね油	725 kcal	
									27.5 g	
									29.2 %	
9 (水)	麦ごはん さばの竜田揚げ 茎わかめの炒め煮 厚揚げのみそ汁	☆	さば 天ぷら 大豆 厚揚げ 米みそ	牛乳 茎若布 若布	人参 葱	玉葱 生姜	精白米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 米粉	ごま なたね油	773 kcal	
									28.2 g	
									29.5 %	
10 (木)	胚芽コッペパン ブレンオムレツ じゃが芋の粒マスタード炒め ミネストローネ	☆	ブレンオムレツ ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 キャベツ えのきたけ コーン	胚芽コッペパン じゃが芋 マカロニ	なたね油	705 kcal	
									28.5 g	
									36.3 %	
11 (金)	麦ごはん いわしの生姜煮 ひじきの炒め煮 冬瓜のみそ汁	☆	いわし 天ぷら 大豆 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 芽ひじき	人参 葱	こんにゃく 枝豆 冬瓜 玉葱 生姜	精白米 麦 砂糖	なたね油	737 kcal	
									25.9 g	
									28.3 %	
14 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ白玉	☆	鶏肉 豆乳	牛乳	南瓜 人参 トマト缶	玉葱 なす 枝豆 にんにく 黄桃缶 りんごビュレ パイン缶 みかん缶	精白米 麦 蜂蜜 白玉餅	なたね油	742 kcal	
									20.0 g	
									16.9 %	
15 (火)	食パン マーマレード ホキフライ ズッキーニのケチャップソテー じゃが芋と卵のスープ	☆	ホキ 鶏肉 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 コーン ズッキーニ	食パン パン粉 マーマレード じゃが芋 でん粉 小麦粉	なたね油	737 kcal	
									28.9 g	
									29.4 %	
16 (水)	白ごはん 肉じゃが 厚揚げと野菜の炸醤炒め	☆	鶏肉 厚揚げ 豚肉 米みそ 赤出しみそ	牛乳	人参 チンゲン菜	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし キャベツ 生姜 にんにく	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま油	730 kcal	
									24.7 g	
									17.8 %	
17 (木)	コッペパン スタミナスパゲッティ ごぼうのマヨソテー	☆	豚肉	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 セロリー ごぼう キャベツ にがうり	コッペパン スパゲッティ 砂糖	なたね油 エッグマヨネーズ ごま ごま油	753 kcal	
									28.0 g	
									25.6 %	
18 (金)	白ごはん みそカツ キャベツのおかか炒め 豆腐のすまし汁	☆	豚肉 赤出しみそ かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳 若布	ほうれん草 人参 葱	キャベツ 玉葱 えのきたけ	精白米 砂糖 パン粉	ごま油 ごま なたね油	701 kcal	
									25.0 g	
									23.0 %	

※地場産物（小郡市三井郡とれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。 （献立担当校：三国中学校、小郡市立学校給食センター）

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



栄養のバランスも大切に

愛知県の郷土料理「みそカツ」

今月の食育の日献立は愛知県の郷土料理「みそカツ」です。

みそカツは、トンカツにハ丁みそやカツオだし、砂糖などをベースにした独特のたれをかけたものです。みそカツに使われるみそは豆みそで、東海地方（愛知県・三重県・岐阜県）で主に生産されており、特に愛知県で多く生産されています。豆みそは、濃厚な旨味と渋み、酸味が特徴とされ、みそカツの他にも、「みそ煮込みうどん」や「みそ田楽」といった郷土料理に使われます。



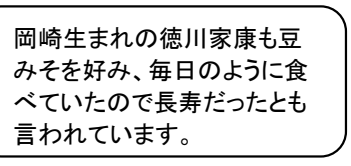
みそ煮込みうどん



みそ田楽



愛知県



岡崎生まれの徳川家康も豆みそを好み、毎日のように食べていたので長寿だったとも言われています。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」

みそ煮込みうどん (https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/misonikomiudon_aichi.html)

みそ田楽 (https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/misodengaku_aichi.html)