



令和7年度 7月・8月 給食献立表



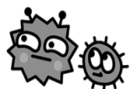
各務原市立蘇原中学校

★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。
★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。
★参照：少年写真新聞社

★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。 ★参照：少年写真新聞社	1日(火) 野菜ゼリー ホイコーロー 麦ごはん ワンタンスープ	2日(水) ポテトサラダ 焼きオムレツ ソフト麺 カレーソース	3日(木) 厚揚げのお好み焼き 小松菜のごまあえ 麦ごはん かきたま汁	4日(金)七夕献立 鶏肉と高野豆腐のごま揚げ 七夕ゼリー 牛乳 枝豆ごはん 天の川汁
7日(月) ラトウユ 野菜コロッケ 食パン 豆乳コーンスープ チョコクリーム	8日(火)いい歯の日 なすの肉みそかけ きんぴらごぼう 麦ごはん 麩のすまし汁	9日(水) 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの天ぷら うどん きつねうどんの具	10日(木) 肉じゃが サバの塩焼き 麦ごはん 大根のみそ汁	11日(金) はちみつ ホキフライ レモンゼリー スタミナチャーハン キムチスープ
14日(月) 枝豆の塩ゆで キーマカレー 食パン ポテトスープ	15日(火) ひじきのイワシのかば焼き風炒め煮 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	16日(水) 冷凍みかん にんじんしりしり 豚肉のあんからめ 中華麺 タンタンメンの具	17日(木) ゴーヤ サワラの高麗焼き チャンプルー 麦ごはん もずくスープ	18日(金)食育の日 鶏ちゃん唐揚げ 鉄分ヨーグルト ひじきごはん 十六ささげのみそ汁



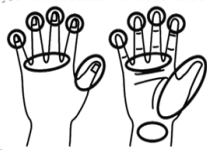
手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



目に見えないウイルスや細菌が体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しに気を付けながら洗いましょう。

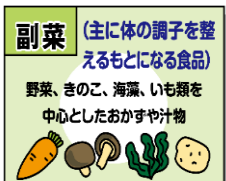
熱中症予防には、「バランスの良い食事」と「水分補給」

気温が上がリ、暑い季節になりました。この時期、気をつけたいのが、「熱中症」です。熱中症を予防するためにも日ごろから「バランスの良い食事」を摂り、体調を整え、こまめな「水分補給」を心がけることが大切です。また、睡眠不足にも気をつけましょう。



栄養バランスの良い食事とは？

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスした食事です。



水分補給のポイント？

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを利用しましょう。

- ① のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。
- ② コップ1杯程度を、こまめに飲みましょう。
- ③ 汗をかいた時は、塩分と一緒にとりましょう。



伝えよう日本の味



《七夕》

七夕は、中国の古い伝説から伝わる行事です。七夕は、五色の短冊に、願い事を書いて、笹に飾ります。

農家では、その季節に収穫した野菜や果物を供え、豊作を祝う風習があります。

《枝豆》



枝豆は、岐阜市で5月下旬から11月上旬に収穫されます。

甘みがあり、粒が大きいことが特徴です。枝豆の栄養は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンB1が多く、大豆にはないビタミンCを多く含みます。