令和7年 7月　学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)
献立名	市制記念日&ご当地 ごはん 三田ポークの母子茶煮 酢の物 みそ汁	世界のパン ビタパン(乳) ポークビーンズ 白身魚のマリネ キャベツとコーンのサラダ	ごはん 厚焼き卵 昆布の煮物 いも団子汁	七夕こんだて 減ごはん あじの竜田揚げ ごま油炒め 七夕汁 豆乳アイス	タイ料理 ごはん ガイヤーン(とりにくのてりやき) 小松菜とコーンのソテー 具だくさんスープ かつおふりかけ	ごはん 夏野菜のカレー(米粉ルウ) 豆腐入りハンバーグ レモン和え
材料名および使用量(g)	精白米 80 □ 三田ポーク 50 ○△ 母子ほうじ茶 0.5 △ 生しょうが 1.3 △ 三温糖 3 □ こいくちしょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 15 キャベツ 40 △ 人参 5 △ 上白糖 1.4 □ うすくちしょうゆ 1.8 酢 2 豆腐 30 ○△ 白菜 15 △ 玉ねぎ 10 △ えのきたけ 7 △ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ 焼干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 120	ビタパン 1枚 □ 大豆(ゆで) 25 ○ 豚肉 20 ○△ じゃがいも 40 □△ 玉ねぎ 45 △ 人参 10 △ トマトピューレ 4 △ ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンブイヨン 4 にんにく 0.5 △ ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 □ 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 白身魚(角切り) 35 ○ でん粉 5 □ なたね油(揚げ油) 4 □ ピーマン 3 △ 人参 3 △ 玉ねぎ 12 △ こしょう 0.04 上白糖 5 □ 塩 0.11 うすくちしょうゆ 1.5 酢 5.4 キャベツ 35 △ ホールコーン 7 △ 塩 0.15 こしょう 0.03	精白米 80 □ 厚揚げ 1こ ○ きざみ昆布 2.4 △ 人参 7 △ 豚肉 15 ○△ つきこんにゃく(白) 10 △ こいくちしょうゆ 2.4 みりん 1 三温糖 1.5 □ 水 20 いもも 25 □ 厚揚げ 15 ○ 大根 15 △ 人参 10 △ 白ねぎ 5 △ だし昆布 0.5 削り節 5 うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.2 水 120	精白米 70 □ あじ 1切 ○△ 生しょうが 0.4 △ こいくちしょうゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 □ なたね油(揚げ油) 4 □ チンゲン菜 25 △ もやし 20 △ 塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.6 しょうゆ 0.02 ごま油 0.5 □ うおそうめん 12 ○ しめじ 7 △ 玉ねぎ 25 △ 人参 10 △ オクラ 8 △ だし昆布 1 削り節 5 うすくちしょうゆ 5 水 125 豆乳アイス 1こ ○	精白米 80 □ 鶏肉(チキン用) 1枚 ○△ にんにく 0.5 △ ナンプラー 1 こいくちしょうゆ 1 上白糖 1 □ 小松菜 15 △ キャベツ 15 △ エリンギ 7 △ ホールコーン 5 △ 塩 0.15 こいくちしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 豚肉 5 ○ 白菜 23 △ もやし 10 △ 人参 8 △ 玉ねぎ 15 △ 青ねぎ 5 △ チキンブイヨン 5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 115 かつおふりかけ 1袋 □	精白米 80 □ 豚肉 15 ○ じゃがいも 45 □△ 人参 10 △ 玉ねぎ 40 △ オニオンソテー 5 △ トマト 7 △ なす 7 △ ピーマン 3 △ にんにく 0.1 △ カレールウ(米粉) 12 りんごピューレ 3 △ 塩 0.15 とんかつソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 1こ ○ 白菜 40 △ 人参 3 △ 上白糖 1.4 □ 塩 0.12 レモン汁 0.7 △ 酢 1.7

[黄]□熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
[赤]○血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)
[緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

※献立は都合により変更することがあります。
※太字は三田の食材を使用しています。
※揚げ油は複数回使用しています。

三田市 学校給食

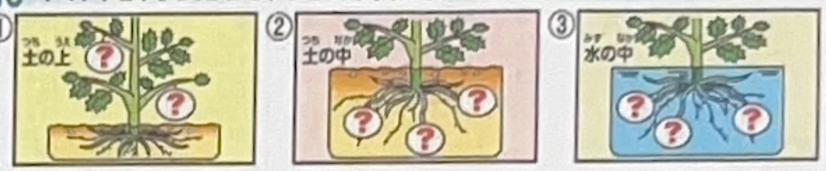
学校給食や食育の情報などは三田市HPの検索を!

七夕の行事食―そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つです。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事です。機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食の『七夕汁(4日)』は、煮そうめんを使っています。

夏の食べもの3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?

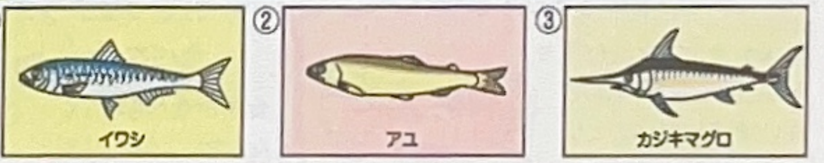


Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?

Q3 次のうち、オクラの花はどれ?

Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は?

Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



こたえ Q1=① Q2=③[病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=②[①…なす ③…きゅうり] Q4=①[②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=②[①と③は海にすむ魚]

7月1日 三田市制記念日献立

母子ほうじ茶で、三田ポークをあまからく煮込んだよ! ↓

↑学校給食予定こんだて表で、材料をチェックして作ってみよう!

『三田ポークの母子茶煮』は、令和6年に「さんだのご当地給食開発」で子ども研究員が、三田の野菜や特産物を活用して開発した給食レシピです。

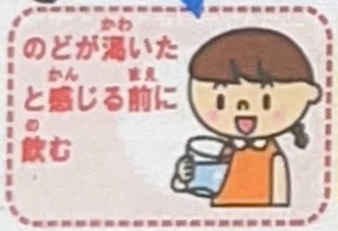
7月1日の三田市制記念日にあわせて給食に出しています。

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

本格的な暑い夏がやってくると、一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。この時期、特に気をつけたいのが"熱中症"です。予防のために日ごろから体調を整え、こまめに水分補給を心がけることが大切です。また、早寝・早起きをして、朝ごはんを食べましょう。

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も利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

令和7年 7月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	9日(水)		10日(木)		11日(金)		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)	
献立名	黒糖パン とびうおフライ 豚肉ときゅうりのマリネ モロヘイヤのスープ		まごわやさしい ごはん さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら(ごま) みそ汁		ごはん 夏野菜のかき揚げ 切干大根の炒め煮 もずく汁		ごはん 鯖のヤンニョムカンジャンかけ 豚キムチ わかめスープ		ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 黒豆の枝豆		小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ ブレーンオムレツ きゅうりとツナのサラダ		ごはん 豚じゃが ししゃも 煮びたし	
材料名および使用量(1名)	パン	1こ	精白米	80	精白米	80	精白米	80	精白米	80	パン	1こ	精白米	80
	黒砂糖	6	さば	1切	西洋かぼちゃ	12	さわら	1切	豆腐	75	スパゲティ	25	豚肉	20
	とびうおフライ	1こ	茎わかめ	10	玉ねぎ	7	にんにく	0.1	合ミンチ	16	豚ミンチ	15	じゃがいも	50
	なたね油(揚げ油)	4	あらいごぼう	10	ちくわ	6	青ねぎ	1	大豆(ひきわり)	20	玉ねぎ	18	人参	15
	豚肉	14	人参	5	にがうり	5	土しょうが	0.25	玉ねぎ	35	人参	7	玉ねぎ	50
	きゅうり	25	つきこんにゃく	10	小麦粉	7	削り節	0.2	人参	10	ズッキーニ	7	小丸天	15
	土しょうが	1	白いりごま	1	塩	0.1	こいくちしょうゆ	2.5	ニラ	3	トマト	7	つきこんにゃく	15
	青ねぎ	1	白いりごま(すり)	1	水	8	みりん	2	土しょうが	0.3	ピーマン	3	さやいんげん	7
	みそ	1	削り節	0.5	なたね油(揚げ油)	4	でん粉	0.2	にんにく	0.4	なたね油	1	三温糖	2
	上白糖	0.5	三温糖	1.6	豚肉	7	水	3.5	八丁みそ	3.4	上白糖	1	うすくちしょうゆ	3.24
	うすくちしょうゆ	0.9	こいくちしょうゆ	2.4	人参	6	豚肉	10	トウバンジャン	0.3	ケチャップ	12	こいくちしょうゆ	3.6
	みりん	1	みりん	1.2	白ねぎ	4	キャベツ	20	テンメンジャン	2	とんかつソース	3.5	みりん	1
	酢	1	水	4	切干し大根	5	ニラ	3	でん粉	2	塩	0.25	料理酒	2
	鶏肉反対抜き	10	じゃがいも	30	土しょうが	0.2	白菜キムチ	20	こいくちしょうゆ	3.5	こしょう	0.08	水	32
	モロヘイヤ	5	玉ねぎ	20	うすくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	0.1	水	40	にんにく	0.5	ししゃも	1尾
	玉ねぎ	30	人参	10	三温糖	1.5	塩	0.02	えびシューマイ	1こ	水	4	小松菜	15
	人参	10	油揚げ	7	水	15	カットわかめ	0.3	冷凍黒豆の枝豆	22	ブレーンオムレツ	1こ	白菜	25
	ホールコーン	7	えのきたけ	7	鶏肉反対抜き	15	ベーコン	5	塩	0.3	きゅうり	25	油揚げ	4
	チキンブイヨン	5	青ねぎ	5	えのきたけ	10	豆腐	25			キャベツ	10	削り節	0.2
	うすくちしょうゆ	5	煮干し粉	5	人参	10	玉ねぎ	25			人参	5	うすくちしょうゆ	1.35
	塩	0.15	みそ	8.5	玉ねぎ	25	人参	5			まぐろフレーク	5	みりん	0.5
	こしょう	0.03	水	110	おきなわもずく	2.3	青ねぎ	5			上白糖	1	水	4
	水	125			みつば	5	チキンブイヨン	5			塩	0.04		
					削り節	5	塩	0.4			うすくちしょうゆ	0.9		
					だし昆布	0.5	うすくちしょうゆ	3.5			酢	1.3		
					うすくちしょうゆ	5	こしょう	0.03			レモン汁	0.3		
					塩	0.1	水	115						
					水	115								

給食費振替日
7月25日

野菜の力を健康づくりに役立てよう！

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル」とよばれます。人間の体にも有効にはたらいて、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン

トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐといわれています。

カプサイシン

パプリカやとうがらしに含まれます。リコピンと同等の抗酸化力をもちます。

アントシアニン

紫や黒のもとになる色素、なすや黒豆、ベリー類に多いです。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待されます。

カテキン

緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待されます。

イソチオシアネート

アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛味成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされています。

硫化アリル

たまねぎやにんにくのにおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミンB1の吸収も助けます。

夏バテしない食生活を！

夏バテを防ぐ食生活のポイントを知って、体がだるい時や食欲が落ちた時、暑さで食欲がわかない時など、食事から栄養をしっかりとることを基本に、食事の工夫をしてみましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

7月さんだやさい