

令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

給食に使われる

「夏野菜」

夏に旬をむかえる野菜を「夏野菜」と呼びます。「旬」とはその野菜をおいしく食べられる時季のことを指します。旬の時季には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。



トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」とことわざがあるように、トマトには、β-カロテン、ビタミンCなどの栄養素が含まれています。トマトの赤い色を作り出すリコピンという色素は熱に強く油に溶けやすい性質があります。



なす

なすには、あたたまった体温を下げる作用があり、暑い夏をのりきるには最適の野菜です。切ると色が変わってしまうので、切ったらすぐに水にさらすか油で調理すると色よく仕上がります。



かぼちゃ

冬に食べるイメージがあるかぼちゃですが、夏野菜の一つです。β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、カリウムや食物繊維なども含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるのもいいですね。



ピーマン

ピーマンはβ-カロテンやビタミンCを含む野菜です。加熱調理をすると匂いや苦味がやわらぎ、カロテンの吸収率もアップします。

7月の献立より

夏野菜カレー

材料（4人分）

- ・豚肉スライス 140g
- ・じゃがいも 160g
- ・にんじん 60g
- ・たまねぎ 180g
- ・かぼちゃ 60g
- ・なす 80g
- ・トマト缶 80g
- ・油 大さじ1/2
- ・にんにく 4g
- ・しょうが 4g
- ・りんご 60g
- ・バター 32g
- ・小麦粉 32g
- ・カレー粉 8g
- ・オールスパイス 1.6g
- ・牛乳 60cc
- ・赤ワイン 12g
- ・ソース 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・チーズ 20g
- ・生クリーム 20g
- ・鶏ガラスープ 32g
- ・水 320cc

作り方

- ①半量のしょうが・にんにく・たまねぎ、トマト缶、りんごをミキサーにかけ、煮詰める。
- ②小麦粉、カレー粉、オールスパイスをフライパンで乾煎りする。
- ③じゃがいも、にんじん、残りのたまねぎ、かぼちゃ、なすは一口大に切る。
- ④油で残りのしょうが、にんにく、豚肉を炒め、さらに赤ワインを加えて炒める。
- ⑤④に、残りのたまねぎ、にんじん、なすを加え炒める。
- ⑥スープと水を加えひと煮立ちしたら、じゃがいもを加え煮込む。
- ⑦乾煎りした②を牛乳とともにミキサーにかける。
- ⑧⑥に煮詰めた①とかぼちゃを加え煮込む。
- ⑨最後に、⑦と生クリーム、チーズ、バター、調味料を加えて煮込む。

その季節の旬の野菜でおいしいカレーを作ってください！



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	牛乳 たこめし かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	579	23.4	19.0
2	水	牛乳 ワンローフパン ラタトゥイユ じゃがいものソテー いちごジャム	590	24.7	22.9
3	木	牛乳 ごはん あじフライ ひじきの炒め物 豆乳みそ汁	627	22.2	19.2
4	金	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ	601	18.8	15.3
7	月	牛乳 わかめごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ	636	19.9	17.3
8	火	牛乳 麦ごはん マーボーなす ピーマンともやしのおかか炒め	594	21.3	19.8
9	水	牛乳 柏型パン ホキフライ せんキャベツ かぼちゃのスープ	598	24.4	22.9
10	木	牛乳 ごはん 肉野菜炒め 一食納豆 みそ汁	616	26.8	18.6
11	金	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ	597	24.1	15.9
14	月	牛乳 ごはん ごぼうのみそ炒め ぎすけ煮 魚そうめん汁	585	23.2	15.3
15	火	牛乳 ごはん レバーの甘辛煮 チンゲン菜のスープ	583	21.1	16.4
16	水	牛乳 黒糖パン 夏のスパゲティ ゆで野菜サラダ	612	23.5	18.8
17	木	牛乳 夏野菜のカレー フルーツ盛り合わせ 【食育の日】	644	18.6	16.9
8月					
28	木	牛乳 ハヤシライス いろどりソテー	596	19.8	18.4
29	金	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ チンゲン菜の炒め物 みそ汁	620	24.9	18.6

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。