



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トマト缶、りんごをそれぞれミキサーにかける。
- ②小麦粉、カレー粉、オールスパイスをフライパンでから煎りする。
- ③じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なすは一口大に切る。
- ④油でしょうが、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、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！



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2.5g/食となるよう配慮しています。

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
7月					
1	火	牛乳 たこめし 春巻き にらともやしのあえもの みそ汁	801	22.0	29.7
2	水	牛乳 チリドック(背割りパン) 野菜スープ	703	31.5	28.2
3	木	牛乳 麦ごはん 豚肉と野菜のピリ辛炒め 中華スープ	707	27.3	23.5
4	金	牛乳 パエリア じゃがいもときゅうりのサラダ チョリソスープ ヨーグルト	733	26.0	25.1
7	月	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ セタゼリー	759	26.5	22.8
8	火	牛乳 麦ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ 白玉汁	759	26.8	18.6
9	水	牛乳 コッペパン 夏野菜のスパゲティ アーモンドサラダ	819	31.8	27.1
10	木	牛乳 ガパオライス(麦ごはん) ごぼうサラダ 小松菜のスープ	743	27.0	25.2
11	金	牛乳 ごはん 納豆 きびなごカリカリフライ ひじきのさっぱりあえ みそ汁	768	27.3	22.1
14	月	牛乳 ごはん 豚キムチ コーンと卵のスープ アセロラゼリー	773	28.1	21.7
15	火	牛乳 麦ごはん さばの甘酢あんかけ キャベツのごまあえ すまし汁	837	28.2	35.6
16	水	牛乳 黒糖パン チキンのトマト煮 みそドレサラダ	724	29.4	25.3
17	木	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ 【食育の日の献立】	827	23.9	28.1
8月					
28	木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ みそ汁 かなぎと大豆の佃煮	786	25.3	24.9
29	金	牛乳 肉みそライス(麦ごはん) くきわかめのサラダ 冬瓜スープ レモンゼリー	757	26.7	21.8

学校給食献立予定表

令和7年7月

糸島市立志摩中学校

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					
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	たこめし 春巻き にらともやしのあえもの みそ汁	☆	たこスライス あぶらあげ みそ	牛乳 しらすぼし	にら かぼちゃ ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 春巻	揚げ油 ごま油
2 (水)	チリドック(背割りパン) 野菜スープ	☆	牛ひき肉 ふたミンチ ひきわり大豆 ベーコン	牛乳	にんじん すじなしいんげん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ セロリー	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油
3 (木)	麦ごはん 豚肉と野菜のピリ辛炒め 中華スープ	☆	ふた肉 あつあげ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ なす しょうが もやし 木くらげ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油
4 (金)	パエリア じゃがいもときゅうりのサラダ チョリソスープ ヨーグルト	☆	とり肉 むきえび いか ツナ ウインナー 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり セロリー キャベツ	米 じゃがいも	オリーブ油 ごま エッグケアマヨネーズ
7 (月)	麦ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ セタゼリー	☆	ふた肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ ぶどうゼリー	ごま油
8 (火)	麦ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ 白玉汁	☆	とりレバー 大豆 かまぼこ	牛乳 水晶昆布	みずな	しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖 白玉もち	揚げ油 ごま
9 (水)	コッペパン 夏野菜のスパゲティ アーモンドサラダ	☆	牛ひき肉 ふたミンチ レンズ豆	牛乳 チーズ	トマト缶 ピーマン にんじん	玉ねぎ なす にんにく キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド
10 (木)	ガパオライス(麦ごはん) ごぼうサラダ 小松菜のスープ	☆	ふたミンチ ひきわり大豆 ツナ ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 エッグケアマヨネーズ
11 (金)	ごはん 納豆 きびなごカリフライ ひじきのさっぱりあえ みそ汁	☆	納豆 ハム あつあげ みそ	牛乳 きびなごフライ ひじき わかめ	にんじん オクラ	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	揚げ油 ごま油
14 (月)	ごはん 豚キムチ コーンと卵のスープ アセロラゼリー	☆	ふた肉 卵	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし キムチ えのき だけ コーンクリーム	米 でん粉 アセロラゼリー	油
15 (火)	麦ごはん さばの甘酢あんかけ キャベツのごまあえ すまし汁	☆	さば切身 とろふ	牛乳	みずな にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま
16 (水)	黒糖パン チキンのトマト煮 みそドレサラダ	☆	とり肉 レンズ豆 米みそ	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶	玉ねぎ セロリー しめじ キャベツ きゅうり もやし	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま
17 (木)	夏野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ	☆	ふた肉	牛乳 チーズ 生クリーム 海そうサラダ わかめ	にんじん かぼちゃ トマト缶	玉ねぎ なす にんにく しょうが りんご キャベツ レモン汁	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油

令和7年8月

28 (木)	ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ みそ汁 かなぎと大豆の佃煮	☆	野菜の卵焼き あぶらあげ みそ ロースト大豆	牛乳 しらすぼし かなぎ	にんじん オクラ かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ えのきだけ キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも	揚げ油
29 (金)	肉みそライス(麦ごはん) くわわかめのサラダ 冬瓜スープ レモンゼリー	☆	ふたミンチ レンズ豆 赤だしみそ ツナ あつあげ	牛乳 細切り茎わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ 根深ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ 冬瓜	米 麦 砂糖 でん粉 レモンゼリー	油 エッグケアマヨネーズ

行事食等の紹介

☆7月1日 行事食 たこめし(半夏生)

☆7月4日 世界の料理 スペイン(パエリア)

☆7月7日 セタ 春雨スープ

☆7月11日 納豆の日(10日) 納豆

☆7月17日 食育の日の献立 夏野菜(夏野菜カレー)

☆8月28日 野菜の日(31日) 夏野菜のかきあげ

