

令和7年度

7月献立表

《給食目標》

夏を元気に過ごす食生活をしよう

朝来市学校給食センター

☎ 672-2801

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日	2日	3日	4日
	ごはん 牛乳 豚肉のみそ黒糖焼き たことズッキーニのマリネ モロヘイヤのかき玉汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鯖のカレー風味焼き 青菜のごま和え 冬瓜と油揚げのみそ汁	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ ジャがいものスープ ミントマト	【七夕献立】 夏のちらし寿司 牛乳 鶏肉の塩麴焼き おくらのおかか和え 豆腐の赤だし
7日	8日	9日	10日	11日
米粉丸パン 牛乳 白身魚ののりマヨ焼き アーモンド和え 豆入りミネストローネ	【かみかみデー】 コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉の梅しそ焼き スルメイカの海藻サラダ 五目みそ汁 フローズンヨーグルト	【梁瀬小 希望献立】 わかめごはん 牛乳 ミンチカツ フルーツ和え 冷やしそめん汁	ごはん 牛乳 鮭の香草焼き 南瓜のサラダ (1食マヨネーズ) 夏大根の豚汁	ごはん 牛乳 肉団子と夏野菜の甘酢あん とうもろこし 豆乳スープ
14日	15日	16日	 <p>夏を元気に 過ごしましょう!</p> <p>※ 献立は物資の都合で内容を変更する場合がありますが、 ご理解ご協力をお願いします。</p>	
コッペパン 牛乳 ハムエッグ トマトの冷製パスタ コロコロ野菜スープ 一口チーズ	ターメリックライス 牛乳 夏野菜とひき肉のカレー ピリ辛きゅうり すいか	【ちゃすりんデー】 コウノトリ米ごはん 牛乳 鮭フライ きんぴらピーマン わかめのすまし汁		

夏パテしない食生活を!

暑い日が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏パテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。そこで、【夏パテを防ぐ食生活4つのポイント】を紹介します。

★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ってしまうように、時間と量を考えましょう。



給食メニューコンテスト

～わたしのふるさと ひょうごの「食」～

みなさんのアイデアを給食に活かし、より楽しく、魅力ある給食にするため、ひょうご「地域の食べ物」を使った、給食メニューを募集します。たくさんのご応募お待ちしております。

応募資格：市内小中学生
締め切り：9月3日(水)

採用されたメニューは、実際の給食として登場します!

