

令和8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

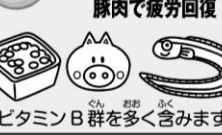
朝来市学校給食センター
☎ 672-2801

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7月2日は半夏生です! 半夏生 (はんげしょう) 夏至(1年で一番日が長い日)から数えて11日目のことで、田植えを終える目安の日です!		1日	2日	3日
		ごはん 牛乳 牛肉と新玉ねぎのスタミナ炒め とうもろこし トマトのかき玉汁	ごはん 牛乳 明石だこのから揚げ こんにゃくのおかか炒め 豆腐みそ汁	【大蔵小希望献立】 ゆかりごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ わかめスープ みかんクレープ
6日	7日	8日	9日	10日
コッペパン 牛乳 鶏肉の山椒焼き ひじきのマリネ パンプキンポタージュ	【七夕献立】 ごはん 牛乳 スズキのレモンバジルソース きんぴらピーマン 冷やしそうめん汁 七夕ゼリー	【かみかみデー】 ごはん 牛乳 いかと大豆の香り揚げ いんげんののり和え 塩ちゃんこ汁	ごはん 牛乳 飛び魚の南蛮漬け 夏大根の錦糸和え 八鹿豚汁 わかめふりかけ	麦ごはん 牛乳 夏野菜とひき肉のカレー わかめの青じそサラダ パイナップル
13日	14日	15日	 ※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。	
米粉丸パン 牛乳 えびカツ すいか白玉 夏野菜のミネストローネ	ごはん 牛乳 鯖のソース煮 ゴーヤチャンプル ゆばのすまし汁	【ちゃずりんデー】 ごはん 牛乳 酢豚 ピリ辛きゅうり もずくのスープ		

暑い夏を元気に過ごそう

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切りましょう!

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう! 	バ ランスよく食べよう! 	テ つぶん(鉄分)不足に注意! 
し ょくよく(食欲)を増す工夫を! 	な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復! 	い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を! 

※月のおすすめレシピ

鯖のソース煮

材料 (4人分)

さば40g	4切	砂糖	小さじ2と1/2
しょうが	3g	ウスターソース	小さじ2弱
		料理酒	大さじ2/3
		濃口しょうゆ	小さじ2弱
		水	30ml

作り方

- しょうがは、千切りにする。
- 鍋に①とAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 皮目を上にしてさばを入れ、落としぶたをし、中火にかけ煮汁がとろりとするまで煮る。

※ 調味料は加減してください。