

2025年 7月給食カレンダー

神戸市中学校給食



牛乳は毎回ついていきます

1 火 豆腐入りでふくら食感の ハンバーグ	2 水 夏が旬のえだまめは たんぱく質・ビタミンが豊富	3 木 韓国料理で プルは「火」・コギは「肉」	4 金 うま味たっぷり 今が旬のアジ
きゅうりの おかかあえ 和風ハンバーグ ごはん 沢煮椀	えだまめ 鶏肉の から揚げ (2コ) ごはん 豚肉と マカロニの トマト煮 ごまわかめふりかけ	じゃがいもの うま煮 プルコギ ごはん わかめスープ	ももゼリー かぼちゃと 鶏だんごの うま煮 アジの フライ ごはん みそ汁
7 月 キャベツには胃を 保護するビタミンU	8 火 日本の伝統的な発酵食品 「みそ」味の煮物	9 水 兵庫県産トマトとバジルを 使ったラタトゥイユ	11 金 ひじきは成長期に必要な カルシウムが豊富
キャベツの カレー炒め ポーク コロッケ パン 鶏肉と コーンの トマト煮	厚揚げと 小松菜の みそ煮 鶏肉の ソテー (2コ) ごはん とんじゃが スープ のりふりかけ	きゅうりと 大根の ツナあえ ラタトゥイユ ごはん 鶏肉の うま煮	ほうれん草の ガーリック炒め マスの から揚げ ごはん 大豆入り チキンカレー ごはん 肉じゃが
14 月 免疫力を高める ブロッコリー	15 火 コチジャンが味の決め手の アイディアメニュー	16 水 なすに含まれるナスニンで 目の疲れを回復	18 金 豚肉には夏バテ防止の ビタミンB ₁ がたっぷり
ボイルブロッコリー サワラの (ノンエッグドレッシング) レモンソース パン チキン ポトフ	キャベツの 甘酢あえ 野菜たっぷり! ヤンニョムポーク ごはん かきたま汁	マーボーなす 焼鳥風煮 ごはん 牛肉と ブロッコリーの ごまだれ炒め	シークワーサーゼリー 五色きんぴら サケの塩焼き ごはん 鶏肉の しょうが汁 ごはん フォーガー

※献立は、事情により一部
変更する場合があります。

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

旬の野菜を使用

7/9(水) 『ラタトゥイユ』

7/16(水) 『マーボーなす』

なすは夏が旬の野菜です。焼く・煮る・揚げるなどあらゆる方法で調理されますが、特に油との相性がよいので、給食では炒めたり揚げたりすることが多いです。体を冷やす作用があることから、夏に食べるのに向いている野菜です。



7/9(水) 地産地消『ラタトゥイユ』

ラタトゥイユには、兵庫県産のトマトから作るトマトピューレと兵庫県産のバジルから作るバジルペーストを使用しています。トマトの酸味とバジルの爽やかな香りが特徴の料理です。地域でとれたものを食べることは地場産業の活性化や食品ロスの削減にもつながります。



野菜たっぷり！ヤンニョムポーク

ケチャップを入れることで辛いものが苦手な人にも食べやすくしています。

中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞
第4弾

材料（4人分）

- 豚肉もも薄切り…… 240g
- にんじん…… 100g
- たまねぎ…… 180g
- ピーマン…… 80g
- なたね油…… 小さじ1/2
- 料理酒…… 小さじ2
- 塩…… 少々
- こしょう…… 少々



- A
- コチジャン…… 小さじ2/3
 - ケチャップ…… 大さじ2
 - 濃口醤油…… 大さじ1/2
 - みりん…… 大さじ1
 - 砂糖…… 小さじ1
 - おろしにんにく…… 小さじ1/4

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは約5ミリ×4センチのせん切り、ピーマンはせん切り、たまねぎは約1センチのくし形に切る。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをし、料理酒をふり入れる。さらににんじん、たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料を入れて味をととのえる。

Recipe

SYOKUIKU TIMES 7月

夏を元気に過ごすためのポイント！

夏の空がまぶしく感じられる季節になりました。暑い日が続くと、食欲がない、体がだるい、やる気が出ない…などといった体調不良が起こりやすく、“夏バテ”と呼ばれます。

また、“熱中症”になりやすい時期でもあり、注意が必要です。

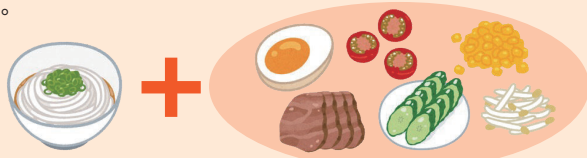
「食事」と「水分補給」2つの食生活のポイントを意識して、夏を元気に過ごしましょう。

夏バテや熱中症を防ぐ食生活

「食事」のポイント

“量より質”1日3回バランスよく食べよう

そうめんやうどんなどの「めん類」を食べる時は、肉や卵、野菜などを加えると、たんぱく質やビタミン類もいっしょにとれて、バランスがよくなります。また、豚肉などに多く含まれるビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復につながり夏バテ予防に役立ちます。



「水分補給」のポイント

のどが渴いたと思う前に“こまめに”水分補給しよう

普段の水分補給には水や麦茶が、多量に汗をかく時には、汗で失われるミネラルの補給をするためにスポーツドリンクが適しています。

飲み物からだけでなく食事からも補給することが大切です。夏が旬の食材は、水分だけでなく、汗で失われるミネラルも豊富に含んでいます。夏野菜など旬の食材を上手に利用して水分を補給しましょう。



冷たいもののとり過ぎに注意！

暑いと、ついつい手が伸びますが、胃腸が冷えると消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとみましょう。



～スポーツドリンクは手作りできます～

材料

- 水…… 1L
- 食塩…… 1～2g
- 砂糖…… 40～80g
(好みでレモン汁少々)

飲料の濃度は
食塩0.1～0.2%
砂糖4～8%

