

2025年 神戸市中学校給食 7月給食カレンダー



牛乳は毎回ついています

<p>1 火</p> <p>ハスカップは北海道特産の甘酸っぱい果実</p>	<p>2 水</p> <p>大豆の良質なたんぱく質で体の基礎作り</p>	<p>3 木</p> <p>星型かまぼこを使った七夕そうめん汁</p>	<p>4 金</p> <p>なすに含まれるナスニンで目の疲れを回復</p>
<p>🍷 ハスカップゼリー</p> <p>ますのから揚げ</p> <p>🍚 ごはん 梅じゃごはんの具</p> <p>🍵 みそ汁</p>	<p>🥬 野菜のドレッシングそえ (イタリアンドレッシング)</p> <p>🍞 パン</p> <p>🍲 大豆の洋風煮込み</p> <p>🍫 メープルジャム</p>	<p>🍷 ミニゼリー(ピーチ)</p> <p>🍷 あじフライ</p> <p>🍷 牛肉のしぐれ煮</p> <p>🍚 ごはん</p> <p>🍜 七夕そうめん汁</p>	<p>🍷 なすの田楽</p> <p>🍚 発芽玄米入りごはん</p> <p>🍷 他人とじ</p>
<p>7 月</p> <p>よくかんで食べることを意識して</p>	<p>8 火</p> <p>かぼちゃ・なす・ピーマン夏野菜がたっぷり</p>	<p>9 水</p> <p>コチジャンが味の決め手の韓国料理</p>	<p>11 金</p> <p>神戸市内産キャベツを使ったミンチカツ</p>
<p>🍷 カリフラワーの甘酢づけ</p> <p>🍷 カリポリフィッシュ</p> <p>🍚 ごはん(小)</p> <p>🍜 焼そば</p>	<p>🍷 ささみカツ</p> <p>🍚 ごはん</p> <p>🍲 夏野菜のカレー</p>	<p>🍷 ヤンニョムチキン</p> <p>🍚 ごはん</p> <p>🍜 春雨スープ</p>	<p>🍷 焼鳥風煮</p> <p>🍷 コロッケ</p> <p>🍚 キャベツ入りミンチカツ</p> <p>🍞 パン</p> <p>🍲 とんじゃがスープ</p> <p>🍫 りんごジャム</p>
<p>14 月</p> <p>沖縄県の郷土料理の組み合わせ</p>	<p>15 火</p> <p>食物繊維・ビタミンCが豊富なれんこん</p>	<p>16 水</p> <p>わかさぎのカルシウムで丈夫な骨を</p>	<p>18 金</p> <p>豆腐入りでふっくら食感ハンバーグ</p>
<p>🍌 パイナップル</p> <p>🍷 にんじんシリシリ</p> <p>🍚 ごはん</p> <p>🍲 豆腐チャンプルー</p> <p>🍫 ふりかけ(わかめウェット)</p>	<p>🍷 ミニゼリー(レモン)</p> <p>🍷 れんこんのたつた揚げ</p> <p>🍚 ごはん</p> <p>🍷 プルコギツパの具</p> <p>🍲 わかめスープ</p>	<p>🍷 わかさぎのカレー揚げ</p> <p>🍷 蒸し野菜(ブロッコリー) (清いドレッシング)</p> <p>🍚 ごはん</p> <p>🍷 クリームシチュー</p>	<p>🍷 鶏肉のさっぱり煮</p> <p>🍚 ごはん</p> <p>🍲 豚肉と野菜のスープ</p> <p>🍷 和風ハンバーグ</p> <p>🍚 ごはん</p> <p>🍷 五色煮</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・だれでも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶。
汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどがかわいたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

汁物や水分の多い野菜や果物を積極的に食べて、食事からも水分をとりましょう。

7月の給食には、七夕料理の「七夕そうめん汁」や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」や、冷たいデザート「パイナップル」が登場します。



ラグビー日本代表応援献立が登場!

ラグビー日本代表戦 リポビタンDチャレンジカップ2025が7/12に神戸で開催!



旬の野菜がたっぷりのスタミナアップメニュー「ごはん・牛乳・夏野菜のカレー・ささみカツ」(7月8日)を食べて、強豪ウェールズとの戦いを元気いっぱい応援しよう!

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

★選び方の基本 ★主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえよう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしよう。

★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整うよ。

牛乳・乳製品

果物



★コンビニやスーパーなどで選ぶ場合(例)

主食

主菜

副菜

冷やし中華



中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

★1つの料理で主食・主菜・副菜が組み合わさったものには、足りないものを追加しよう。

十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活とバランスのよい食事に心がけて、暑い夏をのりきりましょう。