



7月 こんだてよていひょう



2026 敷島学校給食センター

赤文字は地産地消の食材です。*甲斐市産・・・米、たまねぎ、じゃがいも、あかさかとまと、きくらげ

*山梨県産・・・牛乳、豚肉（一部）、卵、なす、きゅうり、ズッキーニ、パプリカ、とうもろこし、ほししいたけ、なめこ、カレールウ（一部）

日曜日	曜日	こんだてのなまえ		しょくひんのしゅるいはたらき			でんこんばん
		主食	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちようしをととのえるもの	きいろ ねつやちからのちよになるもの	
1	水	《富士山 お山開き給食》 むぎごはん	ほっけのスタミナやき じゃがいもとひじきのものに とうふとなめこのみそしる ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ひじき さつまあげ にほし(だし) とうふ みそ	にんにく しょうが りんご にんじん さやいんげん だいこん なめこ ねぎ	こめ むぎ きょうがまい さとう ごまあぶら ごま じゃがいも さとう こめあぶら	7月1日は富士山のお山開きの日です。夏の間、富士山にたくさんの方が登ります。ひじきとじゃがいもの無物は山岳の安全や暑い夏を無事に過ごすようにという願いで富士山や神棚にお供えされます。海の物であるひじきと山の物であるじゃがいもを使い、山開きをお祝いする料理として富士吉田地域では100年以上前から食べられてきました。
2	木	ミルクパン	とりにくのレモンソースがけ はなやさいサラダ ジュリエンスープ	とりにく ベーコン	レモンがじゅう きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	パン こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら イタリアンドレッシング	「半夏生（はんげしょう）」は、夏至から11日目の7月2日頃から5日間を指す日本の雑節です。この時期には、「稲がタコの足のようになり大地にしっかりと根付くよう」という願いを込めてタコを食べる風習がある地域もあります。またこの時期に咲く「半夏生」という花もあります。 *夏至（げし）・1年で最も昼の時間が長く、夜が短くなる日で今年は6月21日。 *雑節（ざっせつ）・季節の移り変わりをより正確に把握し、農作業や日常生活の目安にするために日本独自で設けられた日、節分など。
3	金	なつやさい カレーライス	とうふのせわふうサラダ れいとうみかん	ふたにく とりレバー ヨーグルト ぎゅうにゅう とうふ かいそう	にんにく しょうが ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ なす りんご えだまめ トマト あかパプリカ だいこん きゅうり こまつな とうもろこし	こめ むぎ きょうがまい こめあぶら カレールウ	今日の給食のカレーには夏が旬のなす・かぼちゃ・パプリカが入っています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。カレーにして食べることで、夏野菜の栄養を無駄なく、おいしく、カレーに溶け込んでいるまるごと摂ることができま。
6	月	むぎごはん	あげじゃがいものそばろに むしどりサラダ だいこんのみそしる ヨーグルト	ふたにく とりにく あぶらあげ にほし(だし) みそ ヨーグルト	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ きょうがまい じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ パンパンジードレッシング	新じゃがのおいしい季節です。今日の揚げじゃがいものそばろ煮は人気の給食メニューです。甲斐市で収穫されたじゃがいもを使いました。180g近いじゃがいもの皮をむき、調理員さんたちが手でいちご切りします。人気のメニューですが、手がかるので調理員さんたちには少し嫌がられるメニューです。
7	火	《たなばた給食》 サラダうどん	わかめ ツナ ほしのハンバーグ ふたにくとごぼうのみそいため ゆでとうもろこし たなばたゼリー	わかめ ツナ とりにく ふたにく	だいこん きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんにく トマト しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく とうもろこし	うどん マヨネーズ(たまごなし) さとう こめあぶら さとう	今日は七夕です。織姫と彦星が1年に1回だけ天の川を渡って会うことができるといって、短冊に願い事を書いて笹竹に結びつけてと願いが叶うと言われ、奈良時代に始まりました。今夜は美しい夜空が見られるといいですね。給食には天の川をイメージした七夕ゼリーをつまみ、ゆでとうもろこしは山梨県産の「ドルチェ」という品種です。
8	水	むぎごはん	いわしのかばやき きりほしだいこんのいために かきたまじる	いわし あぶらあげ	しょうが きりほしだいこん さやいんげん たまねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ きょうがまい こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら ごま こめあぶら さとう かたくりこ	給食の献立を考える時に気をつけていることはたくさんあります。栄養のバランスの他、安全な給食、おいしい給食になるようにと考えています。また、苦手な人が多い魚や野菜などをおいしく食べさせるように、味付けや給み合わせを工夫しています。残さず食べてくれると嬉しいです。
9	木	こどもパン	とりにくのラタトゥイユソースがけ コールスローサラダ いなかふうスープ オレンジ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう なす ズッキーニ たまねぎ あかパプリカ きいろパプリカ にんじん パプリカ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほしぶどう たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	パン こめあぶら さとう コールスロードレッシング じゃがいも	「ラタトゥイユ」はフランス南部プロヴァンス地方の伝統的な野菜の煮込み料理です。なす、ズッキーニ、パプリカ、トマト、たまねぎなどの夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒め、塩こしょうでじっくり煮込んで作られます。今回は、それをソース用に野菜を小さめに切り、煮込んで、焼いた鶏肉にかけました。夏を感じられる料理です。お皿に残ったソースもパンに付けて召し上がれ！

※ 献立の内容は、材料やその他の都合などで変更になることがあります。

10	金	キムチチャーハン			ふたにく	にんにく さやいんげん ねぎ しょうが ほうさいキムチつけ	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら	ナムルは、韓国では食事のおかずとして欠かせないものです。いろいろな食材で作ることができるので韓国の家庭には冷蔵庫に数種類のナムルが保存されているそうです。はるまきは中国料理のひとつです。ももとは立春の頃、新芽が出た野菜を具にして作られたことから春の食材を響くという意味で寄せききという名前がつけました。英語ではスプリングロールと言います。		
				はるまき	ふたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	はるさめ こむぎこ さとう こめあぶら はるまきのかわ			
				ナムル		だいずもやし ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ	ごまあぶら ごま さとう			
				ちゅうかコーンたまごスープ	たまご とうふ	とうもろこし ほししいたけ たまねぎ ねぎ	かたくりこ			
13	月	ひやむぎ			とりにく あぶらあげ かつおぶし (だし)	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ひやむぎ	夏によく食べられるひやむぎとそうめんですが、その違いを知っていますか？どちらも原材料は同じで小麦粉、塩、水です。主な違いは、麺の太さです。ひやむぎは直径1.3mm以上1.7mm未満で、そうめんは直径1.3mm未満です。直径が1.7mm以上になると、うどんになります。暑い夏、みなさんは、つるつるとしたのこしのそうめんともちっとした食感のそうめんのどちらが好きですか？		
				かきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こめあぶら こむぎこ			
				ひじきのドレッシングサラダ	ひじき とりにく	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう こめあぶら			
		やきドーナツ (とうにゅう)				ドーナツ				
14	火	けいはん			とりにく	にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん たくあん レモンかじゅう あさつき	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	鶏飯(けいはん)は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。暑い夏に、鶏がらだしとレモン果汁の効いたスープをかけて食べます。夏の食欲が減る時期にも、おいしいスープなどで食が進む料理です。鶏飯は鹿児島県では祝い事やおもてなし料理としても食べられています。		
				さばのしおこうじカレーやき	さば					
				にらともやしのあえもの	ツナ	にら もやし にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら			
		マンゴープリン				マンゴープリン				
15	水	むぎごはん			とりにく	にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん たくあん レモンかじゅう あさつき	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	今日の給食の「すだら」って何だと思いませんか？使われている食品名を見るとわかると思いますが、すけそうたら(すけとうたらとも言う)という魚を使った中華風の甘酸っぱい料理です。「酢豚」とか「酢豚」とかお肉を使ったものはよく見ますが、あまり聞きなれない料理ですね。		
				すだら	すけそうたら	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ビーマン	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ			
				ちゅうかあえ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり こまつな きくらげ	しおちゅうかドレッシング			
				わかめスープ	わかめ かまぼこ	たまねぎ えのきたけ ねぎ				
16	木	《おたのしみ給食》 ピタパン						ピタパン	1学期給食の終わりが近づいています。夏休みになると起きる時間や寝る時間が遅くなりがちで、生活リズムが乱れます。給食よりでもお知らせしますが、生活リズムを崩さないように、しっかり朝ごはんを食べるように心がけましょう。 数北小・敷小給食最終日	
						ぎゅうにゅう				
				タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモンかじゅう				
				チリコンカン	ふたにく ベーコン だいず	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト (あかさかとまと)	オリーブオイル さとう			
				アスパラサラダ		きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし	イタリアンサラダ			
				つぶつぶレモンゼリー				レモンゼリー		
17	金	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい	今日で1学期の給食は終了です。給食への協力をありがとうございました。2学期も安全でおいしい給食が届けられるように、給食センターではたくさんの機械のメンテナンスをします。みなさんも少しゆっくりにして、元気に2学期の給食時間を迎えてください。 敷南小・敷中給食最終日		
					ぎゅうにゅう					
				てづくりくだんご	ふたにく とりにく とうふ たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	パンこ かたくりこ さとう こめあぶら			
				ちゅうかはるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ちゅうかごまドレッシング			
		あざりとこまつなスープ	あざり とうふ	たまねぎ えのきたけ こまつな						

※ 献立の内容は、材料やその他の都合などで変更になることがあります。

きゅうりのヒミツ

ポリポリ、シャリシャリと、その食感の良さから、きゅうりは子どもにとっても食べやすい夏野菜の一つです。ですが、きゅうりは料理の脇役になることが多く、特に意識せず食べている野菜ではないでしょうか？
そこで、さらに厚くなる夏に旬のきゅうりに注目して、おいしく食べてほしいです！



きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

こまめに水分を！

水分補給は、室内にいても、のどが渇いていなくても、日常生活の中で適度に行うことがt来説だとされています。特に子どもは体温が上がりやすく、自分で予防することが難しいため、熱中症や脱水症状を起こしやすくなります。「こまめに水分を取る」の「こまめ」に注目してみてください。



熱中症を防ぐために、こまめに水分をとりましょう。