

2025年 7月 予定献立表

月	火	水	木	金
1 地場産物を使用した料理・ 季節の料理 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬 とうがん汁 	2 ごはん 牛乳 夏野菜のピリ辛炒め ワンタンスープ	3 ミートサンド 牛乳 野菜スープ ブルーベリーゼリー	4 季節の料理 ごはん (七夕にちなんで) 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁	
7 季節の料理 ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物	8 季節の料理 中華麺(冷麺風) 牛乳 夏野菜の変わり揚げ	9 みそ豚丼 牛乳 もやしとにらの炒め物 冷凍みかん	10 パン 牛乳 チキンビーンズ 小松菜とコーンのソテー	11 ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのチャプチェ
14 地場産物を使用した料理・ 季節の料理 ごはん 牛乳 さばの立田揚げ 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁	15 ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー にんじんしりしり	16 季節の料理 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツムース	ほんかくてき なつ あつ どうらい 本格的な夏の暑さの到来により夏バテが しんぱい じ き すいぶんほさきゅう さい 心配される時期です。水分補給の際は、 ジュースなどで糖分を摂り過ぎたり、冷 たい飲み物の飲み過ぎで過度に体を冷 やしたりしないよう気をつけましょう。	

冬瓜

とうがん

▷漢字では「冬」に「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。夏にとれたものが冬まで保存できることから、この名前がついたといわれています。

給食では、岡山県内でとれた「とうがん」を使っています。

冬瓜の栄養

ほとんどが水分で、体の調子を整えるビタミンCやカリウム、食物せんいを多く含みます。熱くなった体を冷やす働きがあるので、夏バテや熱中症予防になります。

☆とうがんクイズ☆

つぎの野菜のうち、「とうがん」のなかまはどれでしょう？

①だいこん ②ゴーヤ ③なす

みんなの手の大きさとくらべてみよう♪