給食だより　７月号

７月の地産地消

米　だいず　にんにく　とうもろこし
干ししいたけ　若さのみそ

７月のかみかみ献立

３日（木）大豆入りレタスのスープ
１０日（木）ミネストローネ

梅雨はどこへやら、一気に気温が上がり、蒸し暑い日が続くようになりました。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し、冷たい物を摂りがちになります。冷たい物ばかりだと胃腸の働きが弱まり、十分な食事ができなくなってしまいます。食事をしっかり摂って、暑さに負けない強い体をつくりましょう。

夏野菜パワーで夏を乗り切ろう

カラフルな夏野菜の色には、それぞれ異なる栄養とパワーが詰まっています。例えば、赤色のトマトにはリコピン、紫色のナスにはアントシアニン、黄色のパプリカにはβ-カロテンなどが豊富に含まれています。

これらの色は、夏野菜自身が強い太陽の日差しに負けないために、いわば自衛のために作り出している色です。それを食べることで、私たち人間にとっても、抗酸化作用や紫外線対策、疲労回復などの効果が期待でき、夏を元気に乗り越える手助けをしてくれます。

給食でも季節に合わせて様々な野菜を取り入れています。ぜひご家庭でも旬の野菜を食べましょう

給食室の紹介

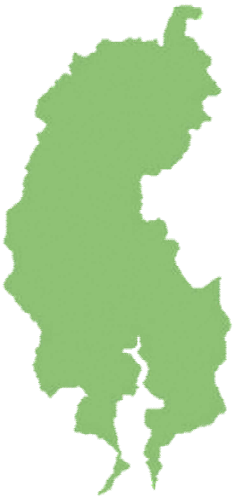
相生市には、現在５つの給食室があり、市内の幼・小・中・教職員の、合わせて約 2300 食を調理しています。西播磨地域では唯一の、自校方式（学校に給食室が併設してある施設）です。

若狭野小学校

若小・矢小
矢中・矢幼
約 200 人分

双葉小学校

双葉小
平芝幼・山手幼
約 650 人分



青葉台小学校

青小・那波中
あおば幼・コスモス教室
約 500 人分

相生小学校

相小・那波小
約 200 人分

中央小学校

中央小
双中・中央幼
約 750 人分

各給食室では、４人～約 10 人の給食員が日々給食を作っています。衛生面はもちろんのこと、子ども達が「給食おいしいな、給食楽しみだな、学校楽しみだな」と思えるような、おいしくてあたたかい給食を作るよう心がけています。

まるまる満点　多彩なメニュー
未来につながる　相生の給食

給食レシピはこちら

７月の『まるまる満点メニュー』

９日（水）　夏野菜カレーライス・茹でとうもろこし・サクサクきゅうり

７月は『暑い夏を元気に過ごそう！夏野菜たっぷりメニュー』です。夏野菜カレーに入っている「ピーマン」「なす」「かぼちゃ」、矢野町の株式会社百姓さんが毎年届けてくれる、朝採れの「とうもろこし」、サクサクきゅうりの「きゅうり」と、たくさんの夏野菜を取り入れました。

「サクサクきゅうり」と、６月に登場した「揚げナスとじゃがいものカレー風味」は、昨年度の食育チャレンジに応募のあった、市内の児童が考えてくれた新メニューです。春休みに栄養教諭と給食員で応募作品の試作をし、美味しさや給食室での大量調理に向いているかなどを考慮して、給食に取り入れるメニューを決定しました。今年の夏も食育チャレンジ 2025 で新メニューを募集します。たくさんのご応募をお待ちしております。

7月こんだて

令和7年度

相生市学校給食会

日	曜日	パン ごはん	牛乳	おかず	ざいりょう名 ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	ざいりょう名 体をつくるもの ☆赤のたべもの	ざいりょう名 体のちょうしをととのえるもの ☆緑のたべもの	家庭でとくにとりたいもの	エネルギー量 kcal 上段:小学生	たんぱく質 g 下段:中学生
1	火	わかめごはん	○	ぶたにくとじゃがいものにこみ はもだんごのすましじる	**ごはん** じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく はもだんご	たまねぎ いんげん しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	こざかなるい	582 696	24.3 28.1
2	水	ごはん	○	マーボーなす トック	**ごはん** あぶら でんぷん ごま油 さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし なましいたけ ねぎ	たまごるい	554 662	20.2 22.8
3	木	パン	○	とりにくとトマトのパスタ だいずいりレタスのスープ れいとうパイン	パン マカロニ オリーブ油 さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー **だいず**	たまねぎ こまつな しめじ **にんにく** トマト缶 レタス にんじん パイナップル	かいそうるい	553 675	26.0 30.7
4	金	ごはん	○	タッカルビ ちゅうかふうかきたまじる	**ごはん** じゃがいも さとう ごま油 でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが **にんにく** たけのこ ねぎ **ほししいたけ**	さかなるい	551 649	24.7 28.5
7	月	【七夕献立】ごはん	ジョア	ほしがたコロッケ からしあえ あまのがわスープ たなばたゼリー	**ごはん** あぶら クイッティオ ゼリー	ジョア コロッケ かまぼこ	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ぎゅうにゅう	565 670	17.5 22.1
8	火	ごはん	○	カツオカツ きりぼしだいこんのソテー わかさのみそのみそしる	**ごはん** あぶら オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう カツオカツ ベーコン とうふ わかめ うすあげ **わかさのみそ**	きりぼしだいこん **にんにく** たまねぎ にんじん ねぎ	きのこるい	597 646	21.3 19.8
9	水	まるまる満点メニュー なつやさいカレーライス	○	ゆでとうもろこし サクサクきゅうり	**ごはん** あぶら ごま油 ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しおこんぶ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン **とうもろこし** きゅうり	まめるい	639 752	22.4 25.1
10	木	パン	○	ウインナーポテト ミネストローネ とうにゅうバニラだいふく	パン じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら とうにゅうバニラだいふく	ぎゅうにゅう チキンウインナー あおのり とりにく **だいず**	たまねぎ にんじん **にんにく** キャベツ トマト缶	やさいるい	598 677	23.7 27.0
11	金	ごはん	○	わふうにこみハンバーグ うめおかかサラダ とうふじる	**ごはん** さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし とうふ かまぼこ	もやし きゃべつ きゅうり うめぼし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	いもるい	551 634	24.9 27.1
14	月	ごはん	○	あつあげのカレーいため ビーフンスープ	**ごはん** ごま油 さとう でんぷん ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	しょうが **にんにく** たまねぎ にんじん ねぎ **ほししいたけ** チンゲンサイ	くだものるい	569 674	22.6 25.8
15	火	ごはん	ジョア	あげどりのレモンづけ ひじきのにもの ぶたもやしスープ	**ごはん** でんぷん あぶら さとう ごま油 ラー油	ジョア とりにく ひじき うすあげ ぶたにく かつおぶし みそ	レモン こんにゃく にんじん いんげん **にんにく** しょうが もやし キャベツ ねぎ	しゅじつるい	580 699	25.8 30.4

作ってみませんか？ ☆ 相生たっぷりメニュー ☆

『とり肉のゆず風味』

材料（4人分） ※６月実施

- 鶏もも肉（50gカット） ・・・ 60g
- でんぷん ・・・ 大さじ2
- 揚げ油 ・・・ 適量
- しょうゆ ・・・ 大さじ1/2
- 砂糖 ・・・ 大さじ1/2
- ゆず果汁 ・・・ 小さじ1
- 水 ・・・ 大さじ2

①濃口しょうゆ・砂糖・水を煮立てる。火を止めて、ゆず果汁を加えてさっと混ぜる。
②鶏肉にでんぷんをまぶす。
③油を約160℃に熱し、鶏肉を揚げる。
④揚げた鶏肉にタレをからめる。

『かんぴょうの炒め煮』

材料（4人分） ※６月実施

- かんぴょう ・・・ 10g
- 牛肉 ・・・ 30g
- 人参 ・・・ 約1/5本
- 白ねぎ ・・・ 約1/3本
- さやいんげん ・・・ 15g
- 干ししいたけ ・・・1個
- しょうが ・・・ 1g
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 油 ・・・適量

①かんぴょうは水戻しし、2cm幅に切る。干ししいたけも水戻しし、ざく切りにする。
②にんじんは細切り、白ねぎはななめ切り、しょうがはみじん切り、さやいんげんはざく切りにする。
③鍋に油をひいて、牛肉・しょうがを炒める。
④人参・干し椎茸・かんぴょう・白ねぎ・さやいんげんを入れて炒める。
⑤しょうゆ・砂糖で味付けをする。

『若さのみそのみそ汁』

材料（4人分） ※毎月実施

- じゃがいも ・・・ 約1/2個
- とうふ ・・・ 80g
- わかめ（乾） ・・・ 2g
- 油揚げ ・・・ 1/2枚
- 玉ねぎ ・・・ 約1/3個
- にんじん ・・・ 約1/3本
- ねぎ ・・・ 5g
- 若さのみそ ・・・ 大さじ2と1/2
- 煮干し ・・・ 12g

①じゃがいもは一口大、とうふはさいの目切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、油揚げは油切りした後短冊切りにする。
②水を入れた鍋に煮干しを入れ、弱火でじっくりとだしをとる。
③にんじん・玉ねぎを入れ、やわらかくなったら、じゃがいも・とうふを入れる。
④油揚げ・わかめを入れ、全てに火が通ったらだし汁で溶いた若さのみそを入れ、仕上げにねぎを入れる。