



# 7月 食育たより



曜	行事	献立名
1	水 求人票受付 進路LHR(4年生)	牛乳 夏野菜カレー もやしのサラダ パイン
2	木	【沖縄献立】 牛乳 ジューシー ケーブイリチー 人参しりしり もずくのすまし汁
3	金 漢字検定(希望者) 第一回授業アンケート	牛乳 麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め カラフルサラダ 角麩のすまし汁
6	月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ツナサラダ 粉ふきいも 玉ねぎの味噌汁
7	火	【七夕献立】 牛乳 とうもろこしごはん 星のコロッケ 豚肉と玉ねぎの梅肉炒め 七夕汁 七夕デザート
8	水	牛乳 麦ごはん 鰯のかば焼き ほうれん草の和え物 南瓜とベーコンの煮物 大根としめじの味噌汁
9	木	牛乳 ミートソーススパゲティ 磯香和え 春雨サラダ
10	金 大掃除(4限)	牛乳 麦ごはん ホキのホイル焼き 南瓜と豆のサラダ ミネストローネ
13	月 三者懇談	牛乳 冷やし中華 しゅうまい 青梗菜の和え物
14	火	牛乳 麦ごはん 鰯の生姜煮 小松菜のごま和え 切干大根の和え物 玉ねぎと豆腐の味噌汁
15	水 進路講話 (3,4年生)	牛乳 麦ごはん 厚揚げの味噌がけ シーチキンサラダ 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎとわかめのすまし汁
16	木	牛乳 麦ごはん 鱈の南蛮漬け 小松菜のしょうが和え 大根とわかめの味噌汁
17	金 SOSの出し方講話(2限)	牛乳 米粉パン 鶏肉のトマト煮込み ポテトスープ フルーツ寒天
21	火 終業の会(3限)	牛乳 豚丼 大根サラダ 玉葱と豆腐の味噌汁 スイカ
8月31日	月 始業の会 教育相談 就職面接指導	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ グレープフルーツ

大垣商業高等学校定時制  
給食予定日数:7月 14日  
8月 1日

【岐阜県定時制高校給食目標】 暑さに負けない食事をしよう。

## 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



### きゅうりのヒミツ



- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、J Aグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」等を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつきます。

きゅうりのよさを知って  
おいしく食べましょう。

2025年 7月

大垣商業高等学校校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	★夏野菜カレー	○	もやしサラダ 果物(パイナップル)	豚肉, 大豆水煮, 牛乳, ロースハム	米, 麦, なたね油, ごま, ごま油	玉葱, なす, かぼちゃ, 3色ピーマン, トマト, ブロッコリー, もやし, きゅうり, パインナップル	946 kcal 36.1 g 31.9 g 3.3 g
2 木	ジュース*	○	クービリチー* 人参しりしり すまし汁(もずく)*	刻み昆布, 豚肉, 牛乳, 乾燥大豆, まぐ ろ缶詰(油漬), ★たまご, かつ お削り節, 沖繩もずく, 豆腐, かつお節	米, 麦, なたね油, 三温糖, つきこん にやく, ごま油, かつお粉	にんじん, ねぎ, 切干大根, えのきたけ	751 kcal 30.8 g 22.0 g 2.9 g
3 金	麦ごはん	○	豚肉と厚揚げの甘辛炒め* カラフルサラダ* すまし汁(角麩)*	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, かつお節	米, 麦, なたね油, 三温糖, かつお粉, 角麩	玉葱, ブロッコリー, キャベツ, 赤ピー マン, とうもろこし, にんじん, えのき たけ, ねぎ	759 kcal 36.7 g 19.5 g 2.0 g
6 月	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ ツナサラダ 粉ふきいも(あおのり)* 味噌汁(玉ねぎ・麩)*	牛乳, 鶏胸肉, 凍り豆腐, ★たまご, ま ぐろ油漬, あおのり, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, なたね油, 上白糖, じゃがいも, 焼き麩	玉葱, さやいんげん, だいこん, キャベ ツ, とうもろこし, きゅうり	719 kcal 30.8 g 19.5 g 2.7 g
7 火	とうもろこしごはん*	○	豚肉とたまねぎの梅肉炒め* プチ星のコロッケ26 すまし汁(七タ)* セタゼリー	牛乳, 豚肉, かつお節	米, 麦, 調合油, 上白糖, プチ星のコ ロッケ	とうもろこし缶詰(赤・白), にんにく(り ん茎), 玉葱, ふなしめじ, ねり梅, こね ぎ, えのきたけ, ほうれんそう	783 kcal 29.0 g 20.3 g 2.4 g
8 水	麦ごはん	○	いわしの蒲焼 ほうれん草のあえもの 南瓜とベーコンの煮物* 味噌汁(大根しめじ)*	牛乳, いわし, 長ひじき, ベーコン, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, かつお粉, 大豆油, 三温糖, こ ま, なたね油	ほうれんそう, ブロッコリー, もやし, かぼ ちゃ, だいこん, ふなしめじ, ねぎ	752 kcal 30.8 g 21.8 g 3.4 g
9 木	ミートソースパスタ*	○	磯香和え* 春雨サラダ	豚ひき肉, ひきわり大豆, 牛乳, とろけ るチーズ, カットわかめ, 刻みのり, ロースハム	スパゲティ, なたね油, 三温糖, デミグ ラスソース, 緑豆はるさめ, 上白糖	玉葱, にんじん, トマト缶, ほうれんそ う, もやし, きゅうり	794 kcal 36.2 g 23.3 g 4.0 g
10 金	麦ごはん	○	ホキのホイル焼き 南瓜と豆のサラダ* ミネストローネ*	牛乳, ホキ, ベーコン, 大豆水煮	米, 麦, 有塩バター, ポン酢しょうゆ, ★物アラインドレッシング, オリーブ油, じゃがいも	ふなしめじ, 玉葱, かぼちゃ, にんじ ん, だいこん, セロリ, トマト缶	736 kcal 29.7 g 18.6 g 1.9 g
13 月	冷やし中華*	○	しゅうまい 青梗菜の和え物*	ロースハム, ★錦糸卵, 牛乳	中華めん, 三温糖, ごま油	きゅうり, もやし, チンゲンツァイ, も やし, にんじん	738 kcal 31.0 g 23.5 g 6.1 g
14 火	麦ごはん	○	鰯の生姜煮 小松菜のごま和え 切干大根の和え物* 味噌汁(玉葱・豆腐)	牛乳, いわし生姜煮, カットわかめ, 糸 かまぼこ, 豆腐, 油揚げ, カットわか め, 煮干し	米, 麦, ごま和えの素, 三温糖, ごま油	こまつな, もやし, にんじん, 切干大 根, きゅうり, 玉葱	714 kcal 27.3 g 21.0 g 2.7 g
15 水	麦ごはん	○	厚揚げのみそがけ* シーチキンサラダ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎわかめ)*	牛乳, 生揚げ, まぐろ油漬, 鶏ひき 肉, カットわかめ, かつお節	米, 麦, 三温糖, ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうも ろこし, かぼちゃ, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	821 kcal 33.7 g 24.5 g 3.1 g
16 木	麦ごはん	○	南蛮漬け* 小松菜の生姜和え 味噌汁(大根わかめ)*	牛乳, あじ, かつお削り節, 油揚げ, 煮 干し, カットわかめ	米, 麦, かつお粉, なたね油, 三温糖	玉葱, セロリ, にんじん, こまつな, きゅうり, にんじん, だいこん, ねぎ	721 kcal 30.6 g 19.4 g 2.9 g
17 金	米粉パン	○	鶏肉のトマト煮込み ポテトスープ* フルーツ寒天	牛乳, 鶏胸肉, ベーコン	米粉パン, なたね油, 上白糖, じゃがい も	玉葱, キャベツ, ほうれんそう, ふなし めじ, トマト缶, にんじん, みかん缶, パインナップル缶, もも缶, レモン(果 汁, 生)	707 kcal 35.8 g 21.7 g 3.6 g
21 火	豚丼*	○	大根サラダ 給セ 味噌汁(玉葱・豆腐) 果物(すいか)	豚中型種モモ(脂肪なし), 牛乳, 豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, なたね油, しらす, 三温糖, じゃがいも	玉葱, ねぎ, しょうが(紅生姜), だいこ ん, キャベツ, とうもろこし, きゅう り, すいか	776 kcal 36.3 g 19.5 g 2.9 g
8 / 31 月	★ポークカレー*	○	海藻サラダ(キャベツ)* 果物(グレープフルーツ)	豚もも, 牛乳, 海藻ミックス	米, 麦, なたね油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, グレープフルーツ	907 kcal 31.6 g 21.0 g 3.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

★夏の行事食いろいろ

<p>7/2ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)</p> <p><b>半夏生</b></p>  <p>タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p><b>七夕</b></p>  <p>そうめん</p>	<p>7/13~16 (または8/13~16)</p> <p><b>お盆</b></p>  <p>精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p><b>土用の丑の日</b></p>  <p>ウナギ 「う」のつく食べ物</p>
--	---	--	---



ウナギ



夏の土用の丑の日の食べ物といえば、ウナギです。奈良時代の「万葉集」にも「夏やせによし」と詠まれているほど、古くから栄養価の高い魚として親しまれてきました。土用の丑の日に食べる風習が広まったのは江戸時代からで、夏場に売り上げが落ちることに困ったウナギ屋が、発明家の平賀源内のアドバイスを受けて「本日、土用の丑の日」と店頭に掲げたと、大繁盛したのが始まりという説があります。良質なたんぱく質をはじめ、EPAやDHAといった必須脂肪酸、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄などが豊富に含まれ、特にビタミンAは、ウナギのかば焼き60gで成人男性の1日の推奨量に達するほどです。近年、ウナギの養殖に用いられる天然の稚魚「シラスウナギ」の漁獲量が減少傾向にあり、非常に高価な食材となっています。

関東と関西で作り方が異なります。