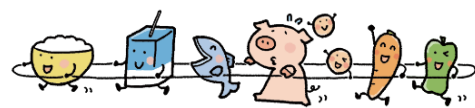




7月

こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
1 (火)	コッペパン		パン			704 27.1
	牛乳	牛乳				
	ラトウイユグラタン	ポークインナー チーズ	オリーブ油 馬鈴薯 ペンネマカロニ	なす ズッキーニ 玉ねぎ ホールトマト にんにく パセリ	しお こしょう	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう	
2 (水)	ごはん		こめ			850 35.0
	牛乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏肉 鶏卵	小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖		しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	三温糖 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
	じゃが芋のみそ汁	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干し(だし用)	
3 (木)	タコライス	ひよこ豆 牛ひき肉 豚ひき肉	こめ 米ぬか油	玉ねぎ にんじん にんにく レモン果汁 キャベツ	カレー粉 クミン しお ウスターソース ケチャップ チリペッパー こしょう	760 29.1
	牛乳	牛乳				
	もずくスープ	もずく とうふ 鶏卵	でんぷん	ねぎ	薄しょうゆ しお	
4 (金)	ごはん		こめ			785 31.5
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ	さば	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	ひじきのいため煮	ひじき 油あげ	米ぬか油 三温糖	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)	
	冬瓜のそぼろ汁	鶏ひき肉	でんぷん	とうがん 土生姜 にんじん ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし用) 薄しょうゆ しお	
7 (月)	二色丼	鶏ひき肉 鶏卵	こめ 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん 土生姜	しょうゆ みりん しお	718 26.2
	牛乳	牛乳				
	キャベツのツナ炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 白いりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
	セタ汁	わかめ	米粉マカロニ	干しいたけ にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
8 (火)	小型コッペパン		パン			862 30.3
	牛乳	牛乳				
	夏パスタ	ベーコン ツナ油漬	ハーブパゲティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ ズッキーニ なす コーン ホールトマト	しお こしょう ケチャップ	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
9 (水)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			689 22.5
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	三色野菜炒め		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
10 (木)	玄米入りごはん		こめ プチ珪玄米			766 29.1
	牛乳	牛乳				
	麻婆なす	豚ひき肉 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ なす にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米白絞油			
11 (金)	枝豆ごはん		こめ	えだまめ	しお 酒	785 31.7
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
	万願寺とじゃこのたいたん	しらす干し ちくわ	三温糖 米ぬか油	万願寺とうがらし	しょうゆ 酒	
	キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し(だし用)	



食材納品状況や調理の都合により、献立内容や使用食材の一部を変更する場合があります。
変更の際にはスクリーン等を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんばく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
14 (月)	万博の開催に合わせて世界の料理が登場します。今月は韓国料理からチーズタッカルビと韓国風わかめスープです。					774 29.7
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	ごま油 三温糖 無菌トック	にんにく 土生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ 南瓜	酒 しょうゆ みりん しお	
15 (火)	韓国風わかめスープ	牛ひき肉 わかめ	ごま油	にんにく もやし コーン ねぎ	しお 薄しょうゆ	833 35.4
	バターパン		バターパン			
	牛乳	牛乳				
	鶏肉と大豆のトマトソース煮込み	鶏肉 大豆	米ぬか油 馬鈴薯 三温糖 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト	しお こしょう ケチャップ	
16 (水)	焼きとうもろこし			とうもろこし	しょうゆ	798 24.6
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	
	牛乳	牛乳				
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 三温糖	きゅうり 土生姜	酢 しょうゆ	
17 (木)	肉みそ丼	豚ひき肉 赤みそ	こめ 米ぬか油 白いりごま 三温糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん 切干大根 土生姜 にんにく キャベツ	しょうゆ みりん 酒 豆板醤	769 27.8
	牛乳	牛乳				
	系寒天のスープ	ベーコン	ごま油	寒天耐熱タイフ キャベツ にんじん 干しいたけ 土生姜 チンゲンサイ	しお こしょう 薄しょうゆ	

給食食材 産地情報 ~7月の主な食材の産地~ (資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 鹿児島他
鶏肉 宮崎他
鶏卵 京都

さば 京都
きびなご 長崎
しらす干し 兵庫他

じゃがいも 長崎他
キャベツ 京都他
にんじん 和歌山他
もやし 岐阜
土生姜 京都・高知
にんにく 青森
セロリー 長野他

にら 高知
ピーマン 宮崎他
パセリ 長野他
ねぎ 京都他
かぼちゃ 長崎他
ズッキーニ 京都他
きゅうり 京都他

万願寺とうがらし 京
都
冬瓜 岡山他
地元産(長岡京市産)
玉ねぎ じゃが芋
なす きゅうり

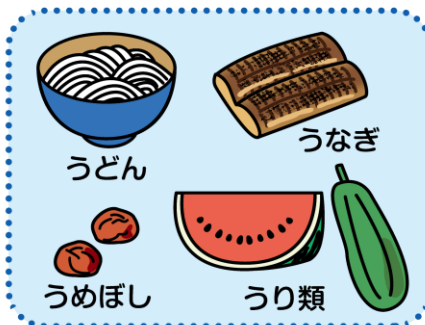


夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

★ 土用とは年4回、季節の変わり目にあり、立春・立夏・立秋・立冬の日の前の18日間(または19日間)のことをさします。この期間にある丑の日が「土用の丑の日」です。2025年の夏の土用の丑の日は、7月19日と7月31日の2回あります。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★ 塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★ おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

