

7月 給食たより

令和7年7月
大山崎町立大山崎中学校

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みが直前にせまってきました。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

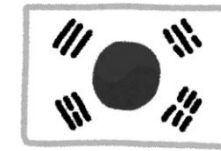


● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり そば パン	主菜 冷ややっこ 焼き魚 からあげ ゆで卵	副菜 サラダ 煮物 スープ ミネストローネ
-------------------------------	--	--

「2025 年大阪・関西万博」開催に伴い、万博参加国の料理が登場します！



今月の世界の料理「韓国」

献立 チーズタッカルビ・わかめスープ

<韓国ってどんな国？>

<食文化>

人口：5156 万人（日本の約 2 分の 1）

・面積：10 万 km²（日本の約 4 分の 1）

位置：日本海をはさんで日本の隣

首都：ソウル

言語：韓国語（韓国語の文字は

「ハングル」と言う）

おいしい⇒「マシッソヨ」

特徴：韓国の音楽「K-POP」は国境を越えて、多くの人に愛されている

主食は日本と同じ「米」で、唐辛子を使った料理や、

にんにくやねぎといった香味野菜を使った料理が

有名です。「キムチ」や調味料の「コチジャン」など

韓国発祥の「発酵食品」もたくさんあります。

「良い食べ物は良い薬となり、良い身体を作る」

という「薬食同源（やくしょくどうげん）」の考え

が韓国料理の基礎となっています。食事は金属

やステンレスでできた「箸」や「スプーン」を使いま

す。



チーズタッカルビ(4人分)



鶏肉（一口大に切る）	150g
☆にんにく（すりおろし）	2.5g
生姜（すりおろし）	2.5g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
コチジャン	小さじ1
ごま油	適量
人参（短冊入り）	40g
玉ねぎ（薄切り）	100g
キャベツ（短冊切り）	180g
かぼちゃ（1cm角切り）	90g
★砂糖	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
コチジャン	小さじ1/2
トック	50g
溶けるチーズ	お好みで、好きなだけ！

- ① 鶏肉に、☆で下味をつける
- ② かぼちゃはレンジなどで火を通しておく
- ③ ★を合わせて調味料を作っておく
- ④ フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒める
- ⑤ 人参・玉ねぎ・キャベツを順に加えて炒める
- ⑥ かぼちゃを加え、★を加える
- ⑦ トックがあれば加え、耐熱容器に移す
- ⑧ チーズをたっぷり乗せて、トースターなどでチーズが溶けるまで焼く。

*7月の万博献立は、暑い夏にぴったりのチーズタッカルビです！給食では1人分ずつカップに入れて焼きます。

*トックは、米粉で作る韓国のお餅です。手に入ればぜひ入れてください。一気に本場の味に近づきます。