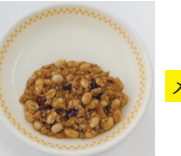


2025年（令和7年）7月献立表（A）（大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校）

日(曜)	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		今月の平均栄養量				
献立	★半夏生		肉味噌ごはん (ごはん 肉味噌ごはんの具) にんじんのごま炒め ひつつみ汁		★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★ヤンニョムチキン もやしのソテー トック		パン ウインナーの野菜ソテー ポテトサラダ トマトスープ		★七夕献立 ごはん 鯖の唐揚げ ブロッコリー ★七夕汁		★世界の料理 パン ★チリコンカルネ 野菜スープ プチチーズ (3個)		★季節の献立 カレーライス (ごはん ★夏野菜カレー) コーンのソテー		★食べよう兵庫の食材 ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ ももゼリー		パン 肉団子のオーロラソース 海と畑のサラダ コーンスープ		エネルギー	767kcal	ビタミンA	243μgRAE	
	★たこたこサラダ 豚汁																		たんぱく質	27.9g	ビタミンB1	0.42mg	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		脂質	25.0g	ビタミンB2	0.49mg	
材	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	★ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	カルシウム	362mg	ビタミンC	28mg	
	かぼちゃ挽肉フライ(1個)	60	豚ひき肉	25	鶏肉	65	荒挽カクテルウインナー	40	さば(1切)	60	大豆	35	鶏肉	30	豆腐	65	ミートボール	60	マグネシウム	96mg	食物繊維	5.7g	
	天ぷら油	7.8	大豆ミート・乾	8	かたくり粉	10	にんじん	9	ウスターソース	2	レッドキドニー	8	玉ねぎ	35	★豚ひき肉	35	サラダ油	1	鉄	4.8mg	食塩相当量	2.5g	
	キャベツ	30	玉ねぎ	20	天ぷら油	7.5	チンゲンサイ	7	かたくり粉	12	豚ひき肉	25	なす	10	★玉ねぎ	20	玉ねぎ	10					
	たこ	10	にんじん	6	コチュジャン	2.7	サラダ油	1	天ぷら油	7.4	加熱レバー	2	かぼちゃ	30	赤ピーマン	4	ケチャップ	4.5					
	にんじん	5	干しいたけ	0.2	しょうが	0.3	けちやっ	1.8	にんにく	0.1	玉ねぎ	20	トマト	10	★青ねぎ	2	みそ(米・合わせ)	0.56	亜鉛	3.0mg	*物質の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。		
	茎わかめ	1.5	しょうゆ	0.3	しょうゆ(こいくち)	0.45	塩	0.01	ブロッコリー	30	サラダ油	1	カレールウ①	10	しょうが	0.5	砂糖	0.84					
	サラダ油	0.5	にんにく	0.3	しょうゆ(白)	0.03	しょうゆ(うすくち)	0.6	ごま	0.5	トマト	20	カレールウ②	14.5	サラダ油	1	こしょう(白)	0.02					
	こしょう(白)	0.01	みそ(米・赤)	4.5	みそ(米・白)	2	清酒	0.35	水	0.2	ケチャップ	6.3	サラダ油	1.5	みそ(米・赤)	1	サラダ油	0.5	8日 世界の料理(メキシコ合衆国)	チリコンカルネ			
	ドレッシング(和風ごま)	3	オイスターソース	1	みそ(米・赤)	1	ごま油	0.5	酢	0.3	チリパウダー	0.3	水	130	しょうゆ(こいくち)	2	かたくり粉	0.3					
豚肉	15	みりん	0.8	砂糖	0.8	唐辛子(一味)	0.012	砂糖	0.03	鶏肉	10	とうもろこし	35	しょうゆ(こいくち)	2	水	6						
料	豆腐	30	清酒	0.8	しょうゆ(こいくち)	0.7	しょうゆ(白)	0.05	ビーフン	10	ガーリックパウダー	0.25	枝豆	5	砂糖	1.2	ツナ油漬け	5					
	じゃがいも	20	しょうゆ(うすくち)	0.3	かたくり粉	0.2	こしょう(白)	0.02	えのきたけ	8	こしょう(白)	0.03	にんじん	5	トウバンジャン	0.22	ひじき・乾	1					
	玉ねぎ	15	ごま油	0.3	にんじん	5	こしょう(黒)	0.02	にんじん	10	かたくり粉	1	サラダ油	1	塩	0.05	キャベツ	27					
	にんじん	9	にんじん	25	ベーコン	5	ドレッシング(ノンエッグマヨ)	3	オクラ	3	かまぼこ(星)	5	鶏肉	10	こしょう(白)	0.02	にんじん	5					
	油揚げ	3	サラダ油	0.5	塩	0.01	こしょう(黒)	0.02	かまぼこ(星)	5	しょうゆ(うすくち)	6	じゃがいも	25	かたくり粉	1.3	とうもろこし	3					
	青ねぎ	1	砂糖	0.2	こしょう(白)	0.01	こしょう(黒)	0.02	しょうゆ(うすくち)	6	みりん	0.5	玉ねぎ	15	塩	0.05	サラダ油	1					
	みそ(米・合わせ)	3.6	しょうゆ(うすくち)	0.5	こしょう(黒)	0.02	こしょう(黒)	0.02	みりん	0.5	塩	0.1	にんじん	9	こしょう(白)	0.01	とうもろこし	3					
	みそ(米・白)	7	ごま	0.35	サラダ油	1	サラダ油	1	塩	0.1	鶏肉	10	こしょう(白)	0.01	水	206	サラダ油	1					
	削り節	6	ひつつみ	10	トック	30	ベーコン	12	玉ねぎ	25	ビーフン	10	鶏肉	10	★鶏肉	10	ドレッシング(焙煎ごま)	6.5					
	水	155	鶏肉	15	豚肉	10	玉ねぎ	25	にんじん	9	えのきたけ	8	しょうゆ(うすくち)	3	★チンゲンサイ	5	玉ねぎ	30					
(g)	牛乳	206	だいこん	16	玉ねぎ	20	ケチャップ	6	セロリー	2.5	みりん	0.5	マカロニ	5	はるさめ	4	とうもろこし(ペースト)	35	メキシコ合衆国はスペイン領だった歴史があるため90%以上の方がスペイン語を話します。チリコンカルネ(chile con carne)は、スペイン語で肉入り唐辛子という意味があり、ひき肉・玉ねぎを炒め、豆、トマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだ代表的なメキシコ料理です。今回は、レッドキドニーという赤い豆を加えています。 英語ではチリコンカンと呼ばれ、アメリカではメキシコ風アメリカ料理を代表する人気のメニューです。				
			にんじん	9	玉ねぎ	20	にんじん	9	玉ねぎ	15	しょうゆ(うすくち)	3	塩	0.8	こしょう(白)	0.04	塩	0.3					
			にんじん	6	青ねぎ	1	しょうゆ(うすくち)	4.5	塩	0.25	こしょう(白)	0.03	パセリ・乾	0.02	にんじん	10	パセリ・乾	0.02					
			ごぼう	4	しょうゆ(うすくち)	4.5	パセリ・乾	0.02	ウスターソース	1.2	ブイヨン(チキン)	30	ごま油	0.3	ブイヨン(ポーク)	25	塩	0.75					
			油揚げ	5	清酒	1.6	ウスターソース	1.2	砂糖	0.65	水	145	削り節	6	塩	0.05	こしょう(白)	0.05					
			水菜	3	塩	0.25	砂糖	0.65	しょうゆ(こいくち)	1.5	プチチーズ(3個)	16	水	175	こしょう(白)	0.05	サラダ油	1					
			しょうゆ(うすくち)	5.5	こしょう(白)	0.04	しょうゆ(こいくち)	1.5	ブイヨン(ポーク)	30	牛乳	206	ゼリー(もも)(1個)	40	水	120	水	120					
			清酒	0.6	削り節	6	水	130	水	180					★牛乳	206	牛乳	206					
			みりん	0.6	水	170																	
			塩	0.1																			



持続可能な「食」について考えよう！



第1回

有機野菜(環境に優しい食材)



環境に優しい食材ってなに？

・環境に優しい有機野菜

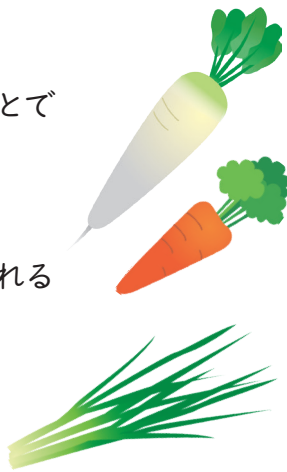
化学的に合成された肥料や農薬を使用しないことで環境に配慮している野菜です。

・地産地消の食材

輸送時間が短く、遠くから運んでくる時に排出される二酸化炭素を減らすことができます。

・旬の食材

その季節の気候などを利用して栽培されます。



今回は

有機農業



をチェック！



有機農業は、栽培する時に有機肥料やたい肥を使用することで、食物連鎖に欠かせない土の中の微生物などが増えていきます。

自然の中で生きている多くの動物や植物の命を守りながら、健康な土を育てることができます。



過去に学校給食で使用した有機野菜の一部



7月献立から「有機野菜」が登場します！



A献立7月4日(金)、B献立7月3日(木)の「ポテトサラダ」で使用するじゃがいもはココハウス 小寺さんが栽培した「有機野菜」のじゃがいもです。

有機野菜は、化学肥料などを使ってないのにどうやって野菜が育つの？

有機野菜を栽培するために「たい肥」などを使っています。稲わらやもみ殻、野菜の葉、家畜の糞なども使用し、自然の中で生活している虫たちの力を借りながらおいしい野菜になるように心を込めて育てています！



有機JAS
認証事業者
ココハウス
こでら まさのぶ
小寺 正信さん

有機農業は「土づくり」が基本！
たい肥を使うことで良い土づくりにつながるんだね！



ココハウス 小寺さんの畑！



山のように見えるのはたい肥です

ココハウス 小寺さんが肥料として使用しているたい肥は明石乗馬協会から調達しているそうです。
肥料の調達も輸送距離が短く、環境に優しいですね。

