



令和7年

7月

# 給食だより

府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係



## 地元から毎日おいしい夏野菜が届きます！

夏になると、色とりどりの野菜がたくさんできてきます。お店では、一年中様々な野菜を買うことができますが、**その季節に、自分たちの住んでいる所でできた旬の野菜を食べるのが一番体にあっており、栄養価も高い**のです。

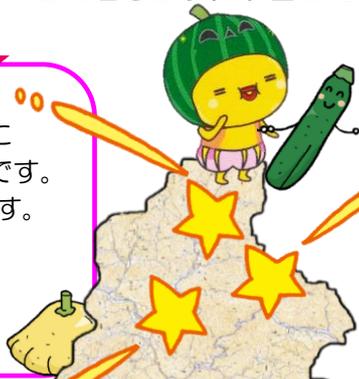
7月は地元から夏野菜がたくさん届きます。今回はその夏野菜を紹介します！



### ズッキーニ

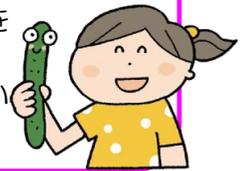
ズッキーニは見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。UFOのような形の品種もあります。

ズッキーニには、美肌効果のあるカロチンやビタミンCが豊富です。



### きゅうり

きゅうりの95%が水分。そのため、夏場の水分補給にはぴったり。体を冷やしたり、むくみをとる働きがあります。熱中症予防にぜひとりたい夏野菜の一つです。



### なす

なすの果肉はスポンジのような構造をしているので、味がしみこみやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物や炒め物、揚げ物煮物など、いろんな調理方法に適している野菜です。



府中市

### ジャンボピーマン

府中市のジャンボピーマンは、苦味が少なく甘いので、苦手な人でも食べやすいです！ピーマンには、体の免疫力をあげたり、血液をサラサラにする効果があります。



### ジャンボにんにく

諸田のジャンボにんにくの大きさは普通のにんにくの5倍以上！

にんにくには疲れをとって、スタミナをつける働きがあり、まさに「スタミナの応援団長！」なのです。さらに、強い殺菌力と抗酸化作用でウイルスから体を守る働きもあります。



### 熱に強いビタミンCをもっているのさあ〜！

通常、ビタミンCは熱に弱いのですが、ピーマンに含まれるビタミンCは加熱に強いので、炒めたり、煮たりする料理にも最適です！



加熱にも強いさあ！



\*参考資料「野菜と栄養素キャラクター図鑑」

### 府中市の夏野菜をつかった7月のメニューを一部紹介します！



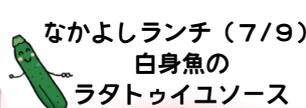
五目ビーフン (7/1)



うりたこ (7/2)



なすのミートスパゲティ (7/4)



なかよしランチ (7/9) 白身魚のラタトゥイユソース

なかよしランチについては合同通信を配付するのでそちらもチェックしてみてね！



夏野菜カレー (7/16)



令和7年7月

## 府中市学校給食センター献立表

小学校・前期課程



\*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱やかになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	I補給 -
		(き)	(あか)	(みどり)	タバク質 脂肪
1 火	小型黒糖パン 五目ビーフン カリポリ中華あえ	ビーフン 小型黒糖パン さとう,ごま油	鶏てば ポークハム,牛乳	しょうが,切干しだいこん たけのこ水煮,たまねぎ にんじん,にんにく,ねぎ ジャンボピーマン ほうれんそう,さくらげ	556kcal 21.4g 17.9g
2 水	白飯 肉じゃが ういたこ  味なふるさとメニュー	精白米 神石産系こんにゃく じゃがいも,さとう	厚揚げ,わかめ ゆでだこ 豚もも肉,牛乳	いんげん,にんじん きゅうり,たまねぎ	568kcal 23.5g 15.4g
3 木	白飯 とりそぼろ丼 磯香和え	精白米,さとう	刻みのり,竹輪,牛乳 鶏ももミンチ スクランブルエッグ	枝豆,ごぼう 小松菜,たまねぎ,にんじん もやし,えのきたけ	561kcal 23.2g 16.7g
4 金	ソフトフランスパン なすのミートスパゲティー たまねぎのマリネ マーマレード	スパゲッティ,さとう ソフトフランスパン オリーブ油,サラダ油 デミグラスソース マーマレード	豚もも肉ミンチ チキンハム 牛乳	グリーンピース,キャベツ たまねぎ,なす にんじん,にんにく ブロッコリー,レモン果汁	592kcal 24.2g 17.6g
7 月	白飯 星型ハンバーグの和風ソース 昆布白菜 おくらのおすまし汁 セタゼリー 	精白米,さとう セタゼリー セタメニュー 	豆腐,塩ふき昆布 星型かまぼこ,牛乳 星型ハンバーグ	オクラ,しょうが,たまねぎ にんじん,にんにく はくさい,えのきたけ 	570kcal 21.0g 13.8g
8 火	冷やしうどん 野菜チヂミ 中華風サラダ	うどん,さとう,ごま油 じゃがいも,米粉 でん粉	竹輪,牛乳 豆腐,おから	小松菜,しょうが,だいこん にんじん,ねぎ,しいたけ たまねぎ,にら,にんにく	517kcal 17.8g 15.0g
9 水	白飯 白身魚のラタトゥイユソース 粉ふきいも 野菜たっぷりスープ 	精白米,じゃがいも でん粉,さとう オリーブ油,油 なかよしランチメニュー 	メルルーサ 鶏ささみ,牛乳	アスパラガス,キャベツ ズッキーニ,たまねぎ トマトの水煮,にんじん にんにく,赤ピーマン 黄ピーマン,しめじ	566kcal 25.8g 14.5g
10 木	白飯 厚揚げとこんにゃくのおかか煮 海藻サラダ ブルーベリー 	精白米 神石産板こんにゃく さとう,サラダ油	厚揚げ,わかめ 海藻ミックス,削り節 シーチキン 豚もも肉,牛乳	いんげん きゅうり,ごぼう しょうが,たまねぎ にんじん,ブルーベリー	548kcal 21.6g 15.9g
11 金	小型レーズンパン タンドリーチキン ゆでブロッコリー 卵のふわふわスープ 	小型レーズンパン	ベーコン 鶏もも肉,卵 牛乳	セロリ,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,ほうれんそう エリンギ	600kcal 28.0g 27.0g
14 月	白飯 ピーマンと豚肉の細切り炒め 春雨の中華あえ	精白米,マロニー さとう,ごま油	豚もも肉 チキンハム,牛乳	しょうが,たけのこ水煮 たまねぎ,にんじん,にんにく ジャンボピーマン ほうれんそう,もやし	546kcal 20.7g 14.9g
15 火	サラダ冷やし中華 ねぶとのから揚げ プチトマト 	蒸し中華麺,さとう 白ごま,すりごま ごま油,油	ねぶと,鶏ささみ きんし卵,牛乳	アスパラガス,キャベツ プチトマト にんじん,ねぎ,しいたけ 	653kcal 30.7g 22.9g
16 水	ターメリックライス 夏野菜カレー フルーツカクテル	精白米,じゃがいも さとう	豚もも肉,牛乳	グリーンピース,ズッキーニ たまねぎ,なす,にんにく りんごピューレ,りんご,もも みかん,パイン,アロエ	635kcal 20.1g 17.7g
17 木	紫黒米ごはん あじの照り焼き ゆで枝豆 やかましいみそ汁  ふちゅうこはやさしいメニュー	精白米,紫黒米 さつまいも	豆腐,わかめ あじ,牛乳,中みそ	えだまめ,たまねぎ にんじん,ねぎ,えのきたけ	539kcal 27.6g 12.8g
18 金	小型背割りパン チルドッグ カラフルマリネ お豆さんスープ	小型背割りパン さとう,サラダ油 オリーブ油	白いんげんまめ ベーコン チキンスティック 牛乳	セロリ,たまねぎ チンゲンサイ,コーン にんじん,はくさい ブロッコリー,しめじ	565kcal 24.6g 23.6g

★太字は、郷土料理、広島県内産・府中産の食べ物です。

\*献立は都合によって変更になる場合があります。