

給食だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和8年6月発行

～ 6月 生徒献立紹介 ～

明治池中学校は38期生が1年生の時に、第一中学校は80期生が1年生の時に、それぞれ家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

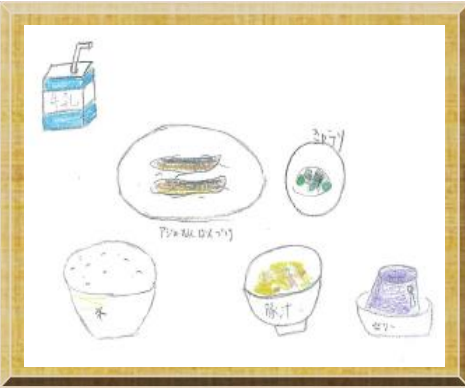
明治池中学校生徒献立 8日

☆献立内容☆

とうもろこしとえだまめの焼き込みご飯
すまし汁
さばの天ぷら～たまねぎソースがけ～
やみつききゅうりとトマト
みたらし白玉団子

献立のアピールポイント！

旬の食材をたくさん使いました。そして、食感が楽しい焼き込みごはん等それぞれの一品にちから食感を楽しませました。



第一中学校生徒献立 16日

☆献立内容☆

ご飯
豚汁
アジのなんばんづけ
きゅうりのすのもの
ぶどうゼリー

献立のアピールポイント！

旬の食材や富田林で生産された食材を使用して、こらたてをくみました。色々な色合いの食材を入れ、いろどりをあそびました。



7月 献立揭示板

月	火	水	木	金
	<p>野菜の中に含まれる成分どうしが、 お互いにはたらくしあって より良い力を発揮します。 1日に350gの野菜を食べよう 厚生労働省がよびかけています。</p>	<p>1 かぼちゃ</p> <p>栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮には果肉よりもカロテンがたくさん含まれているので、皮ごと料理するのもおすすめです。</p>	<p>2 半夏生献立</p> <p>関西では、田植えの終わった稲がたこ足のように根を張るよう願いを込めて食べられます。また、福井藩主は暑い夏を乗り切るために焼き鯖を食べることをすすめました。</p>	<p>3 金剛中学校 生徒献立</p> <p>元気になれるような色とりどりのメニューを考えてくれました。中華メニューで見事に一食として統一されています。お楽しみに！</p>
6	7	8	9	
<p>マリネ</p> <p>肉や魚、野菜などをマリネ液という合わせ調味料に漬け込む料理です。食材の臭みを取り、やわらかくするといった効果もあります。</p>	<p>七夕献立</p> <p>七夕は、旬の食材を食べて邪気をはらう五節句のひとつです。おすましに浮かべた星形のかまぼこと、天の川に見立てたビーファンを使います。</p>	<p>鯖の カレーポテト焼き</p> <p>ノンエッグマヨネーズやカレー粉で味つけたマッシュポテトを鯖の切り身にのせて、オーブンで焼きます。</p>	<p>給食めぐり 東京都</p> <p>相撲の聖地である両国には多くの相撲部屋があります。きんぴらごぼうは江戸時代後期から親しまれてきた惣菜です。</p>	

暑い夏には、しっかり夏野菜！

暑い日が続く、バテ気味…そんな時こそ夏野菜をしっかり食べて元気な過ごしましょう。

野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維など体に良い働きをするものがたくさん含まれています。

ゴーヤ

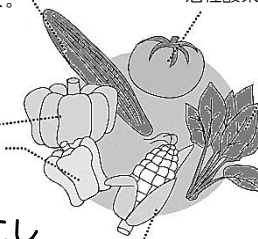
☆苦味のもとには抗酸化物質です。
☆抗酸化物質は病気や老化の原因になる活性酸素がでるのを防ぐ。

トマト

☆真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの一種です。
☆「リコピン」には高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをする。

かぼちゃ、ピーマン

☆黄色やだいだい色のもとにはβ-カロテンです。
☆ビタミンAは抗酸化作用があり皮を美しく保つ。



モロヘイヤ

☆ビタミンB6や葉酸は病気にかかりにくくする免疫力を強くする。

とうもろこし

☆ゆでもなくりにくいビタミンB2が成長と細胞の生まれ変わりを助ける。