

月				火				水				木				金			
1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年	5	1年	2年	3年
	○	○	○		○	○	○		○	○	○		○	○	○		○		
ごはん 夏野菜のみそしる 富田林産のオクラを使います。 豚肉のスタミナのため きゅうりとわかめの酢のもの みかんゼリー 生徒献立 				トマトスバゲティ オムレツのきのこソース 富田林産のなす、ズッキーニを使います。 ポテトサラダ 桃 				ごはん わかめスープ 豚キムチ 大学いも 				ごはん 七タ汁 鶏肉の山賊焼き 富田林産のオクラを使います。 塩ポン酢和え 七夕献立 				ポークカレーライス 米粉マカロニサラダ ゴーヤチップス 			
8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	11	1年	2年	3年	給食のウェブ予約期間は、毎月5日～15日です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月7日(金)です。 ☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは6月13日(木)まで ※早めのチャージをお願いします。			
	○	○	○		○	○	○		○	×	×		×	×					
ごはん アフリターダ アドボ シシグ ナタ・デ・ココ&パインアップル 万博献立 				ごはん トックとたまごのスープ 赤魚のねぎ塩だれ 切干し大根のナムル 				炊き込みごはん なめこのみそ汁 鯖のソース揚げ ごま和え 				ごはん 春雨スープ ミートボールの酢豚風 やみつききゅうり 							

藤陽中学校 生徒献立
1日



献立のアピールポイント！
夏が旬の野菜を多くとりいれることと、
主菜は夏バテ防止の料理にすることを工夫しました。
主菜の味がこいめいなので、副菜とデザートはさっぱり
するようにして、彩りも考えました⑤

夏が旬の野菜をふんだんに取り入れた料理を考
えてくれました。彩りよくさまざまな味や歯応えを楽
しめるように味付けや調理方法もよく工夫されてい
ます。1～6群までバランスよく組み合せた献立で
す！ぜひ、みなさん食べてくださいね。

★献立内容★

ご飯
夏野菜のみそしる
豚肉のスタミナため
きゅうりとわかめの酢のもの
みかんゼリー

ふるまひ
玄米入りご飯
豚じゃが
焼きししやも
梅肉和え
ぶどうゼリー



万博献立
Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

フィリピン共和国



アフリターダ

鶏肉、豚肉、牛肉などのお肉を人参、
じゃがいもなどの野菜とトマトソースで煮
込んだ料理です。ご飯と一緒に食べられて
いる家庭料理です。

アドボ

フィリピン現地の言葉であるタガログ語
で「マリネ」という意味です。鶏肉や豚肉を
お酢などで煮込む料理です。日本でいう肉
じゃがや煮物のようにフィリピンにおい
ておふくろの味として親しまれています。給食
では、鶏肉を使ってコトコト煮て作ります。

シシグ

豚肉に胡椒と醤油で味付けをして炒めた料理のこと
です。フィリピンではどのレストランに行っても必ずメ
ニューに載っているくらい、ポピュラーで愛されている料
理です。白いご飯にシシグを混ぜ込んでから食べるの
が、現地でも定評のある食べ方だそうです。

ナタ・デ・ココ&パインアップル

パインアップルの生産量が多く2022年は、なんと291万トンの生産量で世界第2位です。ナタ・デ・ココは、ココナツの果汁を
発酵させて作るフィリピン発祥の食品です。ナタ・デ・ココのコリコリ食感とパインアップルのジューシーさを楽しんでください。

ぜひ給食を
利用してね！



『瓜』がつく漢字クイズ

7月頃に旬をおかえる野菜や果物に
は、「瓜(うり)」という字がつくものが
いくつかあります。下の漢字の読み方
を答えましょう。いくつかわかるかな？

①南瓜 

②冬瓜 

③胡瓜 

④西瓜 

(うりま) (うりま) (うりま) (うりま) (うりま)