

令和7年度7月			げんきこ				保育園	
日	曜	献立名	ざ い り ょ う			乳児のおやつ		
			あか	みどり	き	午後のおやつ		
1	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ソフトせんべい		
		じゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			
		焼きさばのおろしかけ	さば	大根	砂糖	氷菓子		
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 大豆 はんぺん	にんじん 枝豆 ごぼう	砂糖 ごま油			
2	水	きな粉揚げパン（乳児のみ小型ロールパン）牛乳	牛乳		幼児：きな粉揚げパン 乳児：パン	クラッカー		
		肉団子のトマト煮	豚肉 大豆	にんじん 青ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく エリンギ	マカロニ オリーブ油 砂糖	しょうゆせんべい		
		豆まめサラダ	まぐろ 大豆	枝豆 キャベツ きゅうり	ごまドレッシング			
		★ヨーグルト	ヨーグルト					
3	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	むらさきいもせんべい		
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ ししいたけ				
		レバー入りつくね（年中から2個）	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖 菜種油	マスカットゼリー		
		あなごごはんの具	あなご 卵	にんじん たけのこ	砂糖			
4	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	プリン		
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 ごま油 でんぷん			
		ビーフン炒め	まぐろ	赤ピーマン キャベツ もやし	ビーフン ごま油 砂糖	おからかりんとう		
		大学芋			さつまいも 砂糖 でんぷん 菜種油			
5	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子		
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい		
7	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	花型せんべい		
		七タ汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	オクラ にんじん 玉ねぎ				
		星型ハンバーグのたれかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	おやつ昆布 クリームビスケット		
		ツナともやしの和え物	まぐろ	チンゲン菜 もやし	砂糖			
		★七タゼリー		レモン ぶどう みかん	砂糖			
8	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	ウエハース		
		夏野菜カレー	豚肉	にんじん なす かぼちゃ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉 菜種油 砂糖			
		キャベツソテー	鶏肉	青ピーマン もやし キャベツ エリンギ にんにく しょうが	菜種油	青のりせんべい パイ菓子		
		フルーツのミルクゼリー和え	牛乳	パイナップル 黄桃	砂糖			
9	水	中華めん 牛乳	牛乳		めん	星型せんべい		
		しょうゆラーメン	豚肉 かまぼこ わかめ	にんじん もやし たけのこ ねぎ				
		春巻き	豚肉	にんじん にら キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん 菜種油 大豆油	こめ粉タルト （ブルーベリー）		
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま 砂糖 ごま油			
10	木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	かぼちゃボーロ		
		肉じゃが	豚肉 はんぺん	にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油			
		切り干し大根のごま酢和え	ハム	にんじん 切り干し大根 キャベツ とうもろこし	ごま 砂糖	発酵乳（ストロベリー） サラダせんべい		
		冷凍みかん		みかん				
11	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ももゼリー		
		かき卵汁	卵 豆腐 かまぼこ	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ	でんぷん			
		枝豆コロッケ		枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 菜種油	ビスケット		
		きんぴらごぼう	はんぺん	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	砂糖			
12	土	おにぎり			おにぎり	せんべい		
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子		
14	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	三角せんべい		
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ エリンギ にんにく トマト	ルウ 砂糖			
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油	ラスク		
		ツナサラダ	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
15	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ぶどうゼリー		
		鶏団子スープ	鶏肉	にんじん 白菜 玉ねぎ しょうが チンゲン菜 ししいたけ	でんぷん			
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ（2個）	えび たら	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん	こんぶせんべい		
		マーボなす	豚肉 豆腐 みそ	なす 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん			

16日（水）から裏面になります。

16	水	レーズンロールパン	牛乳	牛乳		レーズンパン	こめ菓子
		コーンクリームスープ		鶏肉 豆乳 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ エリンギ	小麦粉 バター 菜種油	
		ウインナーのトマトソースかけ		ウインナー	トマト	砂糖 でんぷん	氷菓子
		大根サラダ		まぐろ	大根 きゅうり		
17	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		冬瓜汁		油揚げ かまぼこ	にんじん 冬瓜 白菜 ねぎ えのきたけ	でんぷん	
		てりとり		鶏肉		砂糖 でんぷん 菜種油	揚げせんべい
		かつおと小松菜の和え物		かつお	小松菜 にんじん もやし	砂糖	
		★パインゼリー			パイン	砂糖	
18	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	こめ粉クッキー
		大根と豚肉の旨煮		豚肉 はんぺん	にんじん 大根 たけのこ さやいんげん しょうが こんにゃく	砂糖 でんぷん	
		けんちん信田の肉みそかけ（年少まで1/2個）		鶏肉 たら 豆腐 油揚げ 鶏レバー ひじき みそ	にんじん しょうが	砂糖 でんぷん 植物油	ヨーグルト
		もやしのごま和え		まぐろ	にんじん もやし	ごま 砂糖	
19	土	おにぎり				おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ	デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
22	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	野菜ビスケット
		玉ねぎのみそ汁		豆腐 みそ	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		
		ハンバーグの和風ソースかけ		鶏肉	大根 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	塩せんべい
		ピーマンと野菜の炒め物		豚肉	青ピーマン もやし とうもろこし しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん	
23	水	麦ごはん	牛乳	牛乳		麦ごはん	きな粉せんべい
		カレーライス		豚肉	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 小麦粉 菜種油	
		れんこんチップス			れんこん	菜種油	ビスケット
		シーフードサラダ		いか えび	キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング	
		★マスカットゼリー			ぶどう	砂糖	
24	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃボーロ
		湯葉のすまし汁		湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉		砂糖 でんぷん	ポン菓子
		オクラとツナのお浸し		まぐろ	オクラ もやし	砂糖	
		味付乾燥豆腐		豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 植物油	
25	金	スライspan	牛乳	牛乳		パン	メープルビスケット
		ミネストローネ		ウインナー 大豆	トマト にんじん 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ 砂糖	
		ほきフライの玉ねぎソースかけ		ほき	玉ねぎ りんご レモン	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 菜種油	しょうゆせんべい
		エリンギ入りキャベツソテー			エリンギ キャベツ とうもろこし	菜種油	
		いちごジャム			いちご レモン	砂糖	
26	土	おにぎり				おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ	デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
28	月	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	小魚せんべい
		中華五目煮		鶏肉 生揚げ	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが	菜種油 砂糖 でんぷん	
		焼きぎょうざの酢じょうゆかけ（2個）		豚肉	にら キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん	プレッツェル
		杏仁フルーツ		豆乳	黄桃 パイン	砂糖	
29	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	ウエハース（いちご）
		呉汁		豚肉 豆腐 大豆 みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ		
		いわしの梅しょうゆ煮		いわし	しそ	砂糖 でんぷん	野菜ジュース 塩せんべい
		切り干し大根の含め煮		鶏肉 はんぺん	にんじん 切り干し大根	砂糖	
30	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	じゃがいもせんべい
		かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉 はんぺん	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 枝豆	砂糖	
		豚肉のしょうが炒め		豚肉	玉ねぎ しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん	お誕生日デザート
		いかときゅうりの酢の物		いか	とうもろこし きゅうり もやし	ごま 砂糖	
31	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	ヨーグルト
		玉ふ汁		かまぼこ 豆腐	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	玉ふ	
		さつまいもコロッケ				さつまいも 砂糖 菜種油 パン粉 小麦粉	棒アイス（りんご） あまからせんべい
		こまつナ和え		まぐろ	にんじん 小松菜 切り干し大根	砂糖	

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。

☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター（TEL48-5111）へご連絡ください。



今月の阿久比町産の野菜は、
なすです。



★は、業者配送です。

※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相分を負担しています。



令和7年度

給食だより♪夏号



阿久比町立学校給食センター
(AGUMOGU)

令和7年度6月発行

暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れもすぐそこまで来ているようです。暑い日が続くと、食欲が落ちやすいです。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

2020年8月から現在の給食センターへ移行し、この夏で5周年を迎えます。“阿久比町の子どもたちが、もぐもぐとおいしく食べるように”と願って、「AGUMOGU（あぐもぐ）」という愛称を町内の子どもたちが名付けてくれました。現在、町立の小学校・中学校・幼稚園・保育園の子どもたちのために、約4,200食の給食を毎日作っています。

《給食センターで働く職員を紹介します》

給食を食べて元気になるってほしいです。おいしくて、栄養満点の給食が届けられるようにがんばっています。



栄養教諭（小中学校担当）

小中学校の給食管理や食育を担当しています。（2人在籍しています）

給食をしっかり食べて大きく育ってください。



所長

給食センター運営の統括をしています。

給食では、いろいろな料理が出ますよ。好きな味、好きな食べ物をたくさん見つけてね♪



係長

施設の維持管理や給食の運営全般を管理しています。

幼稚園・保育園の給食管理や食育を担当しています。



管理栄養士（幼保担当）

給食時間が楽しくなってもらえるように、給食センターのみんなで献立を考えています。

お友達や先生とおいしく食べながら、季節の食材・料理や味、行事食・食事のマナー等楽しく学んでくださいね。



栄養教諭（小中学校担当）



調理員

調理や洗浄などを行っています。（約40人在籍しています）



配送員

子どもたちの元へ給食を届けます。（4人在籍しています）



給食センターで大活躍の機械を紹介します！！



焼いたり、蒸したりすることができる『スチームコンベクションオーブン』です。
ハンバーグは、1回で約800個焼くことができます！



＜阿久比町の学校給食QRコード＞

給食センターのホームページでは、毎月の献立表のほか、給食センターの一日や給食レシビを見ることができます。



阿久比町立学校給食センター

検索





8月4日は『箸(はし)の日』です。

ご家庭でも、楽しく練習してみてください。



こんな練習がおすすめ♪ぜひ やってみてね♪

※ ①②→③④→⑤⑥⑦の3段階で進めます。



①紙玉を軽く握る。

(子どもの手の大きさにあった紙玉を用意しましょう)



②ひとさし指と中指を伸ばす。

①と②をくり返す。



③紙玉を持ったまま、親指の腹とひとさし指と中指の先の間で箸(作用箸)を持つ。
(えんぴつ持ち)



④手首を動かさないように、ひとさし指と中指を曲げて箸を上下させる。
できるようになったら、紙玉をはずして行う。



⑤ ④ができるようになったら、下からもう1本、箸(固定箸)を入れる。



⑥上の箸(作用箸)は親指、ひとさし指、中指で持つ。
下の箸(固定箸)は、親指の付け根と薬指で支える。



⑦上の箸(作用箸)を動かして箸を開いたり、閉じたりする。



給食のレシピを紹介します♪

トマトやピーマンを小さく刻んで入れても
さらに夏野菜たっぷりで美味しいです♪

夏野菜カレー

【材料:4人分】

- ・豚もも肉(薄切り)・・・140g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・180g
- ・にんじん・・・・・・・・・・60g
- ・なす・・・・・・・・・・40g
- ・かぼちゃ・・・・・・・・・・75g
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・100g
- ・カレールウ(カレー粉2.5g、ガラムマサラ※1 0.2g、油小さじ5、小麦粉小さじ5)
- ・A(おろししょうが小さじ1/2、おろしにんにく小さじ1/2、赤ワイン小さじ1)
- ・B(ウスターソース大さじ1、こいくちしょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/5、塩こしょう少々、ケチャップ小さじ2、洋風だしの素小さじ1、りんごピューレ※2 大さじ1、チャツネ※3 小さじ2)



阿久比町のホームページに、
「AGUNOGU(あぐもぐ)給食レシピ50」を
掲載しています。
見てね♪

<あぐもぐレシピ50QRコード>



- ※1 ガラムマサラがない場合は、カレー粉で代用できます。
※2 りんごピューレがない場合は、すりおろしたりんごで代用できます。
※3 チャツネがない場合は、りんごピューレで代用できます。

【作り方】

- ① カレールウを作る。(フライパンに油とふるった小麦粉を入れ、さらっとしてくるまで弱火で炒める。カレー粉とガラムマサラを加え、再度さらっとしてくるまで炒める。)
- ② じゃがいもは2cm角、なすは5mm厚さのいちょう切りに切って水にさらす。豚肉は2cm幅、玉ねぎは半月形の薄切り、にんじんは千切り、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋で豚肉と調味料A(赤ワインは半量)を炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、じゃがいもを入れて軽く炒める。さらにかぼちゃ、なすを加え、具材がかぶるくらいの湯を入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、調味料Bを加え、火を止める。①のカレールウを加えてよく混ぜてから再度火をつける。とろみがつくまで煮て、残りの赤ワインを加えて仕上げる。