



岡山オーガニック様
ホームページ↓



清心小学校 7月メニュー

 岡山オーガニック様 ホームページ↓ 	7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）
	玄米入りご飯 白身魚の黒糖醤油焼き さっぱりパインサラダ 油揚げ煮 みそ汁	♪自社製だれ 押し麦ご飯 焼肉だれの野菜炒め 三色ナムル トマト みそ汁	♪岡山オーガニック人参 「めんの日」 ぶっかけうどん かき揚げ 岡山オーガニック人参 ささみ野菜サラダ	玄米入りご飯 さばの香味焼き カラフル野菜の 納豆和え 青菜とお麴のお浸し みそ汁
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
	720kcal	655kcal	490kcal	670kcal
7月7日（月）	7月8日（火）	7月9日（水）	7月10日（木）	7月11日（金）
♪七夕 ちらし寿司 鶏の金山寺味噌焼き 野菜胡麻和え 七夕すまし汁 七夕デザート	玄米入りご飯 鮭の塩昆布焼き 春雨サラダ ピーマン金平 みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げチャンプル マカロニ和風サラダ かぼちゃ素揚げ みそ汁	押し麦ご飯 さわらのかば焼き ひじき野菜の 梅納豆和え ゆでもろこし みそ汁	「めんの日」 ミートスパゲッティ 海藻サラダ 果物（黄桃）
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
737kcal	632kcal	812kcal	668kcal	590kcal
7月14日（月）	7月15日（火）	7月16日（水）	7月17日（木）	7月18日（金）
玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き ブロッコリー豆サラダ トマト みそ汁	玄米入りご飯 あじのカレーパン粉焼き 栄養いっぱい煮物 ゴーヤのつくだ煮 みそ汁	押し麦ご飯 鶏ささみレモン煮 五目味噌金平 もやし中華和え もずくスープ	午前授業終業式	
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）		
711kcal	659kcal	598kcal		
7月21日（月）	7月22日（火）	7月23日（水）	7月24日（木）	7月25日（金）
海の日 お休み 	「めんの日」 わかめうどん ししゃも焼き オクラおかか和え	押し麦ご飯 豚と野菜の醤油麹炒め 切干大根の胡麻酢和え 海苔塩ポテト みそ汁	玄米入りご飯 さわらの生姜煮 かりかりきな粉和え ピーマン金平 みそ汁	♪連島蓮根/重ね煮 玄米入りご飯 連島蓮根コロッケ ひじき五目煮 そうめん瓜甘酢和え 重ね煮みそ汁
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
	514kcal	703kcal	672kcal	668kcal
7月28日（月）	7月29日（火）	7月30日（水）	7月31日（木）	1ヶ月平均（牛乳含む）656kcal
♪甘酒みそ 玄米入りご飯 鮭の甘酒味噌漬 野菜のぼん酢納豆和え ゆでもろこし みそ汁	玄米入りご飯 鶏のバーベキューソース焼 野菜の煮浸し かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪まごわやさしい 枝豆ごはん さばのみぞれ煮 パリパリサラダ トマト みそ汁	「カレーの日」 夏野菜のキーマカレー 寒天入り中華サラダ 和梨ゼリー	基準値平均650kcal
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	 ※栄養価表示について※ 素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。 「目安」としての表示にご理解願います。 ※食物アレルギーの方※ 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。
601kcal	722kcal	643kcal	644kcal	



CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



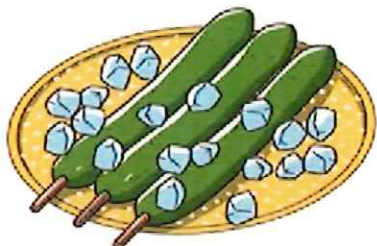
しょく つうしん ＜食のちから通信＞

2025年7月号



♪たべものまめちしき♪
＜夏野菜をしっかりと食べて元気に過ごそう！＞

＜きゅうり＞



きゅうりにはいぼがありますが、最近はいぼがあまりないきゅうりを作る育て方もあるそうです。このいぼは、きゅうりが自分で自分の実（果肉）を守るためにあるんだって！だから、いぼが鋭く立っているほど新鮮なのです。そして、なんときゅうりは世界で400種以上の品種があるといわれています。冬瓜、夕顔、ゴーヤ、すいか等もきゅうりの仲間なんだよ。

＜なす＞



色は日に当たるほどあせていくけれど、なすやトマトは太陽を浴びて熟すほど色が鮮やかになるんだって。なすを冷蔵庫のつめたーいところに数日間おいておくと、色つやが悪くなって実も固くなっていきます。これは、寒くて「なすが風邪をひいた」ということ。お野菜も風邪をひくんだね！

＜ズッキーニツナマリネ＞の作り方

材料（4人分）

- | | |
|----------|---------|
| ・ズッキーニ | 2本 |
| ・ツナ缶 | 1缶（80g） |
| ・オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| ・酢 | 大さじ2 |
| ・砂糖（黒砂糖） | ひとつまみ |
| ・塩 | 適量 |



※写真はイメージです

作り方

- ①ズッキーニは5mmくらいに切り、多めの油をひいたフライパンでこんがり揚げ焼きにする。
- ②ツナ缶をオイルごとボウルにあげ、オリーブオイル、酢、砂糖、塩とあわせてよく混ぜる
- ③ ②に①を入れて軽く混ぜ、冷蔵庫に入れて30～1時間ほど漬けたら出来上がり♪

～オクラ＆ひじき納豆和え～



【材料 4人前】

- | | |
|----------|-------|
| ・オクラ | 40g |
| ・コーン | 20g |
| ・人参 | 30g |
| ・芽ひじき（乾） | 2g |
| ・ひきわり納豆 | 100g |
| 【合わせ調味料】 | |
| ●だし汁 | 100ml |
| ●黒砂糖 | 大さじ1 |
| ●本みりん | 大さじ2 |
| ●濃口醤油 | 大さじ2 |
| ・かつお粉 | 小さじ2 |

1. 芽ひじきは水で戻しておく
2. 人参は薄めのいちょう切りにする
3. オクラを塩を入れた熱湯で茹で、水に取り輪切りにする
4. ●の調味料を混ぜ合わせて合わせ調味料を作っておく
5. たっぷりのお湯を鍋で沸かして、ひじき、人参、コーンの順で茹でる
6. 茹で上がったらずるに引き上げ、流水で冷ます。
7. 荒熱が取れたら、水気を絞り、ボウルに入れる
8. ボウルにひきわり納豆、合わせ調味料を入れて混ぜ合わせる
9. 最後にお好みでかつお粉を加えて混ぜたら完成です。



食のちからを。

CENTRAL FOODS

＜自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中＞