

# ぱくぱく通信

令和8年7月号  
菊陽中学校  
文責:中村



## 野菜を食べていますか?



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

## 夏野菜の特徴を見てみよう!



### きゅうり



約 95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

### トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

### なす



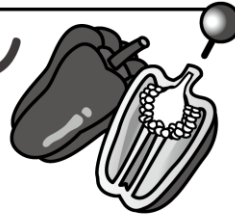
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

### かぼちゃ



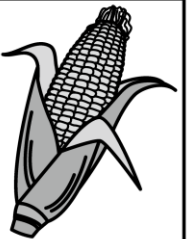
保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

### ピーマン



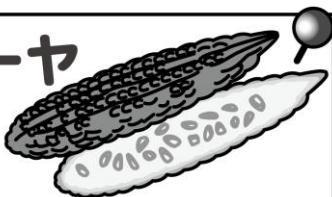
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

### とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

### ゴーヤ



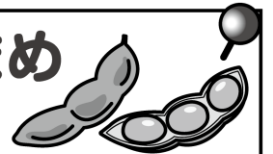
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

### オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

### えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

# 令和8年7月 給食献立予定表



菊陽中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー				たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	その他	
1	水	ココアパン		かぼちゃのごろっとスープ コーンサラダ ゴーヤチップス	ココアパン バター 油 砂糖 アーモンド でんぷん	牛乳 鶏肉 クリーム 牛乳 (スープ用) ちりめん	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ にがうり パセリ	ポタージュールウ ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	728 26.0
2	木	タコライス (麦ごはん・タコミート・サラダ)		ワントンスープ 冷凍パイ	米 麦 油 オリーブ油 ごま油 ワンタン	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 竹輪	トマト キャベツ たまねぎ もやし レモン果汁 にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく パイン	ケチャップ とんかつソース 塩 酒 しょうゆ チリパウダー カレー粉 ワイン チキンガラスープ こしょう	798 31.6
3	金	パイパン		魚のラビゴットソース (魚フライ・ラビゴットソース) 野菜のスープ煮	パインパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ウィンナー ホキフライ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり トマト パセリ	塩 こしょう しょうゆ 酢 チキンガラスープ	720 27.6
6	月	麦ごはん		いわしかぼすレモン煮 梅マヨサラダ なすのみそ汁 ムース	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豆腐 揚げわかめ いわしかぼすレモン煮 竹輪 みそ ムース	にんじん キャベツ こまつな ねぎ ゆかり なす えのきたけ	だしりこ しょうゆ 酢	821 30.0
7	火	ゆかりごはん		千草焼き オクラのごまサラダ 七夕魚そうめん汁	米 麦 砂糖 ごま 香りごまドレッシング	牛乳 魚そうめん 豆腐 千草焼きわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ オクラ キャベツ れんこん ゆかり	出し昆布 削り節 酒 しょうゆ 酢 塩	740 25.4
8	水	きなこトースト		チリコンカン チーズとナッツのサラダ	パン 砂糖 マーガリン 油 じゃがいも アーモンド	きなこ 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤えんどう豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが きゅうり トマト 水煮 トマトピューレ	ケチャップ とんかつソース 酢 ワインデミソース コンソメ 塩 こしょう チリパウダー パプリカ しょうゆ	806 29.9
9	木	麦ごはん		ししゃもフリッター ゴーヤのツナ和え キムチ豚汁	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 糸かつお ツナ みそ	キムチ にんじん 大根 ねぎ にがうり もやし ごぼう しょうが	だしりこ しょうゆ 酢 酒	767 32.7
10	金	食パン		スタミナスパゲティ トマトとじゃこのサラダ りんごジャム	パン スパゲティ 油 砂糖 ごま りんごジャム	牛乳 ベーコン チーズ ちりめん	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり トマト にんにく	ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	753 28.4
13	月	キャロッピーデー：きゅうり		マーボー春雨	米 麦 はるさめ でんぷん 油	牛乳 豆腐 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ しいたけ	酒 しょうゆ 酢 みりん	845
		麦ごはん		切干の中華和え	ごま油 砂糖 ごま	みそ ひよこ豆	たけのこ ねぎ 切干し大根	豆板醤 カレー粉 塩	
				カレーガーリック		茎わかめ ツナ	きゅうり にんにく しょうが	ガーリックパウダー	
14	火	ハッスル丼		シルバーサラダ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 でんぷん 春雨 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 牛乳 竹輪	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう	789 25.3
15	水	ミルクパン		魚のバジルソース焼き うずら卵と野菜のスープ ミニトマト	ミルクパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 うずら卵 ベーコン ホキ	たまねぎ にんじん だいこん パセリ にんにく しめじ ミニトマト	チキンガラスープ ワイン 塩 こしょう しょうゆ バジル	738 32.6
16	木	ふるさとくまさんデー：山鹿		夏野菜カレー	米 じゃがいも	牛乳 豚肉 イナアガー	かぼちゃ たまねぎ ピーマン	カレールウ ワイン	753
		古代米ごはん		抹茶ゼリーのフルーツカクテル	油 はちみつ 砂糖 緑米 玄米 黒米 赤米	牛乳 (抹茶ゼリー用)	なす 黄桃 みかん トマト 水煮 パイン にんにく しょうが 抹茶	とんかつソース ケチャップ カレー粉 しょうゆ	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。  
※17日(金)には、菊陽町から「うまキャロット」の提供があります。

## 給食レシピ

### 魚のハーブパン粉焼き



- ◆材料(約4人分)◆
- 白身魚(約50g) 4切れ
- 塩・こしょう 少々
- 白ワイン 少々
- オリーブ油 大さじ1
- パセリ(みじん切り) 少々
- パン粉(乾燥) 大さじ4
- 粉チーズ 大さじ1弱

### ◆作り方◆

- ①白身魚に塩、こしょう、白ワインで下味をつける。
- ②パセリ、パン粉、粉チーズは混ぜ合わせる。
- ③鉄板に①を並べ、上から②をまぶす。
- ④③の上からオリーブ油をかける。
- ⑤180℃のオーブンで15分ほど焼いて出来上がり。  
(※表面が焦げそうになったらアルミホイルをかける。)

## パイナップル



ボゴール種の「スナックパイン」は手でもぎって食べられます。

熱帯から温帯地域で栽培されるパイナップル科の果実。ブラジルなど南アメリカ地域が原産とされ、日本には江戸時代後期の1845年にオランダ船によって伝えられました。英語で「pineapple」と書きますが、pineは松、appleは果実を意味し、松の果実＝松ぼっくりに似ていることが由来とされるほか、味がりんご(apple)に似ているからという説もあります。国内では沖縄県で生産されていますが、フィリピンからの輸入品が多く出回り、近年では台湾産も増えています。栄養面では、ビタミンCや食物繊維を多く含むほか、タンパク質分解酵素「プロメライン」を含むのが特徴です。パイナップルを細かく刻んだものや果汁に肉を浸すことで、肉が軟らかくなりますが、ゼラチンを使ったゼリーは固まりませんので、ゼリーにする際は缶詰や加熱したのを使用します。