



# おいしいおたより

令和7年7月発行  
可見市学校給食センター



いよいよ夏本番です。食欲が落ちやすい季節ですが、旬の食材をとり入れたバランスのよい食事と水分摂取を意識して、暑い夏を元気に乗りきりましょう。



## 岐阜の食材を味わおう

岐阜県では、昼と夜の気温差により甘みのあるかぼちゃが育ちます。また宿難かぼちゃ・半原かぼちゃなど伝統的な品種もあります。

### かぼちゃ



すくなかぼちゃ

#### ●宿難かぼちゃ

飛騨高山で長年栽培されてきたかぼちゃです。へちまのような形が特徴で、ホクホクとした食感があります。

#### ●半原かぼちゃ

瑞浪市で受けつがれてきた飛騨・美濃伝統野菜です。小ぶりですねばりがあります。

手に入りやすい時期の目安だよ

地場産物  
カレンダー

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

給食  
メモ

7月15日  
かんばれかにっこ！献立

### 「ほうとう汁風」

可児市で作られているかぼちゃと、ワンタン麺を使って、山梨県の郷土料理であるほうとうをイメージした汁物を出します。

かぼちゃのやさしい甘みとみその相性がよい汁物です。



## 旬だより

### 初夏を感じる七夕の行事食 そうめん

七夕にそうめんを食べる風習は、中国の索餅という小麦粉のお菓子が由来しています。その後、日本に伝わり、索餅がそうめんに変化したと考えられています。

給食では、そうめんを使った七夕汁を出します。

索餅



食と栄養  
Q&A

### Q.水分の補給は何を飲むといいの？

A. 普段は水かお茶などにしましょう。汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクなどの塩分を含むものもよいです。ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、水分補給として飲むと糖分のとりすぎになるので注意しましょう。



作ってみよう！

# 給食レシピ



給食の地場産物を使ったメニューや  
栄養士おすすめの簡単メニューを紹介し  
ます。



## ほうとう汁風



かにかしさん  
つか  
児市産のかぼちゃとワンタンを使った、  
やまなしけん きょうどりょうり  
山梨県の郷土料理「ほうとう」風の汁物です。

【材料(4人分)】 ※小学校中学年量を目安にしています。

鶏もも肉	50g
かぼちゃ	80g
だいこん	60g
しめじ	20g
ワンタン麺	20g
油揚げ	15g (2/3枚)
だし汁	680g
白みそ	30g (大きじ2弱)
薄口しょうゆ	1.6g (小さじ1/5)
みりん	4g (小さじ2/3)

### 【作り方】

- ① だし汁を準備する。
- ② 鶏肉は1cm角、かぼちゃ、だいこんは5mm厚のいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③ ①のだし汁に鶏肉、かぼちゃ、だいこん、しめじ、油揚げをを加えて煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、ワンタン麺と調味料を加えて煮る。

※だし汁は家庭で使われている、だしパックや煮干しなど好みのものを使ってください。  
※ワンタン麺の代わりに、うどんでも手軽に  
おいしくできます。

## 栄養士おすすめ

# 地場産物レシピ

## かぼちゃの韓国風天ぷら

かぼちゃの甘みとピリ辛の風味が  
クセになる、韓国風の天ぷらです。

【材料(4人分)】

かぼちゃ	140g	
A	小麦粉	24g (大きじ3弱)
	片栗粉	4g (大きじ1/2)
	ベーキングパウダー	1g (小さじ1/4)
	おろしにんにく	少々
	コチュジャン	4g (小さじ2/3)
	薄口しょうゆ	6g (小さじ1)
	水	適量
揚げ油	適量	

### 【作り方】

- ① かぼちゃは5mm厚にスライスする。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ かぼちゃに小麦粉で打ち粉をし、②の衣をつける。
- ④ 鍋に油を入れ、170℃に熱し、かぼちゃがカラッとするまで揚げる。



なすやさつま芋など  
アレンジもしてみてください♪

ホットケーキミックスを  
使ったレシピもあります！



▲クックパッド