



7月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年7月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(1杯分になる)	緑(体の調子を整える)	
1	火	枝豆ごはん 中華風玉子のスープ ジャンボぎょうざ 果物(メロン)	○	豚肉,鶏肉,豆腐,鶏卵,生わかめ,牛乳	米,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,油,油	えだまめ,しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,干し椎茸,にんにく,にんじん,玉葱,ホールコーン(缶),クリームコーン(缶),しめじ,こまつな,メロン	664 25.1
2	水	スパゲティミートビーンズ バジルサラダ 米粉のマドレーヌ	○	豚肉,大豆,粉チーズ,鶏卵,豆乳,牛乳	オリーブ油,マカロニ,スパゲッティ,小麦粉,油,砂糖,三温糖,はちみつ,無塩バター,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	677 27.2
3	木	ごはん 切干大根のみそ汁 あじフライ わかめと野菜のごま醤油	○	あじ,生わかめ,豆腐,赤味噌,白味噌,牛乳	米,小麦粉,でん粉,パン粉,油,ごま油,三温糖,白ごま,じゃがいも	もやし,キャベツ,きゅうり,切干しいたけ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	675 31.3
4	金	【渋谷コラボメニュー:ハワイ州ホノルル市】 フライドライス チキンロングライス フリフリチキン	○	牛乳,ウィンナー,鶏卵,鶏肉	米,押麦,ごま油,油,砂糖,はちみつ,普通はるさめ(乾)	玉葱,こまつな,パインジュース,にんにく,しょうが,にんじん,こねぎ	642 27.1
7	月	【七夕献立】 うなぎちらし セタ汁 セタゼリー	○	うなぎ,油揚げ,刻みのり,豆腐,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,三温糖,白ごま,そつめん,てまり麴,砂糖	れんこん,にんじん,かんぴょう(乾),さやいんげん,えのきたけ,オクラ,ねぎ,ぶどうジュース,ナタデココ	636 26.8
8	火	チンジャオロース丼 もずくと玉子のスープ 蒸しとうもろこし	○	豚肉,もずく,豆腐,鶏卵,牛乳	米,押麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ(水煮),ピーマン,にんじん,長ねぎ,切りみつば,とうもろこし	666 30.1
9	水	ごはん のっぺい汁 黒鯛の香味焼き 野菜炒め	○	鶏肉,豆腐,黒鯛,ベーコン,牛乳	米,こんにやく(精粉),じゃがいも,でん粉,三温糖,白ごま,油,ごま油	にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし	601 30.4
10	木	ビスキュイパン ミネストローネ コーンサラダ	○	鶏卵,ベーコン,ウィンナー,ひよこまめ,大豆,レンズまめ,粉チーズ,牛乳	丸パン,バター,小麦粉,砂糖,オリーブ油,マカロニ,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,セロリ,キャベツ,しめじ,ホールトマト,きゅうり,ホールコーン(缶)	620 21.6
11	金	ごはん 韓国のり風ふりかけ 鶏肉とじゃが芋のうま煮 千草和え 果物(冷凍みかん)	○	ほしのり,けすりぶし,鶏肉,牛乳	米,ごま油,白ごま,油,じゃがいも,糸こんにやく,三温糖	にんじん,玉葱,だいこん,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな,冷凍みかん	607 24.0
14	月	五目ごはん 根菜と鮭のみそ汁 豆あじのから揚げ 果物(小玉すいか)	○	鶏肉,油揚げ,鮭,豆腐,赤味噌,白味噌,豆あじ,牛乳	米,油,しらたき,三温糖,こんにやく(精粉),じゃがいも,でん粉,小麦粉	ごぼう,にんじん,さやいんげん,しめじ,ねぎ,万能ネギ,しょうが,小玉すいか	658 32.4
15	火	ごはん ゴーヤの佃煮 冬瓜と豚肉の煮物 野菜のごま和え	○	糸けすり,豚肩肉,生揚げ,牛乳	米,三温糖,中ざら糖,白ごま,油,こんにやく(精粉),でん粉,白すりごま	ゴーヤ,にんにく,しょうが,とうがん,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし	641 24.7
16	水	マーボーなす丼 もやしのナムル フルーツヨーグルト	○	豚肉,凍り豆腐,八丁味噌,赤味噌,白味噌,ヨーグルト,牛乳	米,油,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま,砂糖	にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ(水煮),なす,ねぎ,にら,もやし,きゅうり,甘夏(缶),パインアップル(缶),黄桃(缶)	650 26.6
17	木	冷やし中華 じゃが芋のあめがらめ 果物(巨峰)	○	鶏肉,牛乳,凍り豆腐	冷凍ラーメン,ごま油,三温糖,油,じゃがいも,でん粉,水あめ	長ねぎ,しょうが,こまつな,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン(缶),にんにく,巨峰	572 30.2
18	金	夏野菜のカレーライス コールスロー 豆乳アイス	○	豚肉,豆乳アイス,牛乳	米,米粒麦,オリーブ油,三温糖,油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,かぼちゃ,赤ピーマン,なす,ズッキーニ,フルーツチャツネ,りんご,キャベツ,こまつな,きゅうり,ホールコーン(缶)	674 20.3

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

<予定>

8日(火) …2年生生活科「とうもろこしの皮むき体験」
2年生がむいたとうもろこしが登場します!



給食最終回



朝ごはんの効果

kcal/g



7月給食だよ

令和7年7月

No.4

渋谷区立千駄谷小学校
校長 山中 将一
栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標： おやつ^{た かた かんが}の食べ方を考えよう

今月の給食目標： 食器^{しよつき}や食具^{しよくぐ}を大切に扱^{たいせつ}おう

★七^{たな}夕^{ばた}の行事食^{ぎよう じ}—そうめん^{しよく}★



毎年^{まいとし}7月^{がつ}7日^{なのか}は、五^ご節^{せつ}句^くの一つ「七^{たな}夕^{ばた}」です。中国^{ちゆうごく}から伝わ^{つた}った「織^{おり}姫^{ひめ}と彦^{ひこ}星^{ぼし}」の伝説^{でんせつ}や、日本^{にほん}の「棚^{たな}機^{ばた}つ女^め」の伝説^{でんせつ}がもとになった行事^{ぎようじ}で、機織^{はたお}りの糸^{いと}や、夜空^{よぞら}に浮かぶ天^{あま}の川^{がわ}に見立^みてて「そうめん」を食べ^たる風^{ふう}習^{しゅう}があります。暑^{あつ}さで食^{しよく}欲^{よく}がわきにくいこの時期^{じき}に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食^{ぎようじしよく}です。季節^{きせつ}の野菜^{やさい}や卵^{たまご}、ハムなど^あと合わせると彩^{いろど}りがよくなり、栄養^{えいよう}バラン^とスも整^{ととの}います。

古代中国^{こだいちゆうごく}では、七^{たな}夕^{ばた}に無^む病^{びよう}息^{そく}災^{さい}を願^{ねが}って「索^{さく}餅^{べい}」というお菓子^{かし}をお供^{そな}えし、食べる風^{ふう}習^{しゅう}がありました。索^{さく}餅^{べい}は、小^こ麦^{むぎ}粉^こなどで作^{つく}った生^き地^じをな^なわ縄^{げんけい}のようにねじったもので、そうめんの原^{げん}型^{けい}とされています。



食器^{しよつき}は大切^{たいせつ}に扱^{あつか}いましょう！

学校給食^{がっこうきゆうしよく}で使用する食器^{しよく}は、みんなで使う大切なものです。乱暴^{らんぼう}に扱^{あつか}うと、ヒビが入^{はい}ったり欠^かけたりして、ケガをすることもあります。千駄谷小^{せんだがや}では、4月^{しがつ}から6月^{ろくがつ}までの3カ月^{かげつ}間で、33枚^{まい}の食器^{しよつき}が割^われています。一人^{ひとり}ひとりが自覚^{じかく}をもって、食器^{しよつき}を扱^{あつか}うときはよそ見^みをせず、集^{しゆう}中^{ちゆう}しましょう。また、スプーンやフォークを折^おったり曲^まげたりしないようにしてください。片付^{かたづ}けるときは、食器^{しよつき}に食べ物^たが残^{もの}らないようにし、きちんとかさ^か重ね^{もど}てかごに返^{ねが}すようお願い^とします。





夏休み中の食生活意識したい

4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。

