



# 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(エネルギーになる)	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	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、切干しいこん、にんじん、えのきだけ、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 七夕汁 七夕ゼリー	○	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、そうめん、てまり麩、砂糖	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、さやいんげん、えのきだけ、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、こんにゃく(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	ににく、玉葱、にんじん、セロリー、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 韓国風のり風ふりかけ 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、けずりぶし、鶏肉、牛乳	米、ごま油、白ごま、油、じゃがいも、糸こんにゃく、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、こんにゃく(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、万能ねぎ、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	○	糸けずり、豚肩肉、生揚げ、牛乳	米、三温糖、中ざら糖、白ごま油、こんにゃく(精粉)、でん粉、白すりこま	ゴーヤ、ににく、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	マーぼーなす丼 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



kcal/g

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：おやつの食べ方を考えよう  
今月の給食目標：食器や食具を大切に扱おう

## ★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



## 食器は大切に扱いましょう！

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。千駄谷小では、4月から6月までの3ヶ月間で、33枚の食器が割れています。一人ひとりが自覚をもって、食器を扱うときはよそ見をせず、集中しましょう。また、スプーンやフォークを折ったり曲げたりしないようにしてください。片付けるときは、食器に食べ物が残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにお願いします。





# 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、草履・草起きを中心がけ、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ます、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、のどが渴きを感じにくいため、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。



あま  
甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの

## 3 おやつのとり方に気をつける

◆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

◆きゅうしょくがないひはカルシウムが不足しやすくなります。  
しょくじ 食事やおやつに意識して取り入れましょう。

### カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

