



# 7月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和8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(材料になる)	緑(体の調子を整える)	
1	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 牛乳 たまご 豆乳	オリーブ油 スパゲティ 薄力粉 三温糖 はちみつ 米粉 無塩バター	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト ジュース トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり 黄パプリカ	693 27.0	
2	木	枝豆ご飯 ジャンボぎょうざ チンゲン菜のスープ 果物(メロン)	○ 牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	米 白ごま ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉	えだめめ しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ にんにく 玉葱 にんじん 干し椎茸 チンゲンサイ こまつな メロン	633 23.4	
3	金	ご飯 呉汁 さわらの一味焼き 野菜のごま酢和え	○ 牛乳 鶏肉 わかめ 大豆 白みそ 赤みそ さわら	米 じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油	にんじん 玉葱 ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな	613 32.3	
6	月	チンジャオロース丼 糸寒天のサラダ 蒸しとうもろこし	○ 豚肉 牛乳 糸寒天	米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(水煮) ピーマン にんじん もやし こまつな きゅうり とうもろこし	585 22.9	
7	火	【七夕献立】 えび入りちらし寿司 セタ汁 セタゼリー	○ 鶏肉 油揚げ むきえび たまご 牛乳 木綿豆腐 寒天 セラチン	米 三温糖 白ごま そろめん お麩 砂糖 ナタデココ	にんじん 干し椎茸 れんこん かんぴょう さやいんげん えのきたけ オクラ ぶどうジュース	601 25.3	
8	水	ご飯 あじフライ じゃこサラダ 切干大根のみそ汁	○ 牛乳 あじ ちりめんじゃこ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 薄力粉 片栗粉 パン粉(生) パン粉(乾) 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん 切干しだいこん ねぎ	698 31.9	
9	木	【コラボ給食withブルガリア】 パンプキンパン ブルガリアのムサカ ポプチョルバ ヨーグルト(いちご味)	○ 牛乳 豚肉 ヨーグルト(無糖) たまご ウィナー いんげんまめ ヨーグルト	パンプキンパン じゃがいも オリーブ油	玉葱 トマトピューレ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ セロリ	634 30.5	
10	金	ご飯 ひじきふりかけ 根菜と鮭のみそ汁 きびなごのから揚げ 果物(小玉すいか)	○ 干しひじき 牛乳 木綿豆腐 生鮭 赤みそ 白みそ きびなご	米 三温糖 白ごま じゃがいも こんにゃく 薄力粉	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ 万能ねぎ しょうが 小玉すいか	570 27.5	
13	月	ご飯 ゴーヤの佃煮 冬瓜と豚肉の煮物 みそドレサラダ	○ かつお系削り節 牛乳 豚肉 生揚げ 白みそ	米 三温糖 ざらめ糖 白ごま こんにゃく 片栗粉 ごま油	ゴーヤー にんにく しょうが とうがん キャベツ にんじん こまつな	592 23.1	
14	火	【渋谷味めぐり給食：渋谷西部】 吉田うどん 笹かまの緑茶揚げ 黒ゴマ団子	○ 牛肉 白みそ 牛乳 笹かまぼこ	うどん 油 砂糖 薄力粉 白玉団子 黒すりごま 和三盆糖	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ こまつな	639 28.1	
15	水	マーボーなす丼 春雨サラダ 果物(冷凍パイナップル)	○ 豚肉 高野豆腐 八丁味噌 赤みそ 白みそ 牛乳	米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) なす ねぎ にら キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 パイナップル	640 23.4	
16	木	ご飯 擬製豆腐 野菜炒め きのご豚汁	○ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ベーコン	米 油 砂糖 こんにゃく ごま油	ねぎ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しめじ エリンギ こまつな キャベツ もやし 干し椎茸 たまねぎ	672 31.8	
17	金	夏野菜のカレーライス コールスロー 果物(小玉すいか)	○ 豚肉 牛乳	米 大麦 オリーブ油 三温糖 バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉葱 かぼちゃ 赤パプリカ なす スズキニ トマトケチャップ りんご キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン 小玉すいか	700 21.0	

珍しい黄色い品種予定!

※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。

kcal/g

<予定>

2日(木)~3日(金)…4年生河津宿泊体験のため給食はありません。

6日(月)…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!

夏休み明けは9月1日(火)から給食が始まります。  
夏休み前の給食当番は、白衣を洗濯・アイロンがけをし、  
忘れずもってきてください。





# 7月 給食だより

令和8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： おやつを食べ方を考えよう

今月の給食目標： 食器や食具を大切に扱おう

## 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。

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。







#### 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。



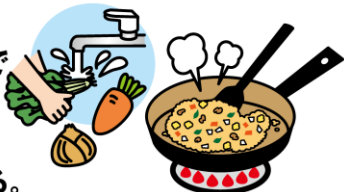



# ★ なつ ぎょう じ しょく 夏の行事食いろいろ

<p>7/2 ごろ げし にちめ たなばた かかん (夏至から11日目～七夕までの5日間)</p> <p>はん げ しょう <b>半夏生</b></p>  <p>タコ かんさい ち ほう (関西地方)</p> <p>焼きサバ や ぶく い けん (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>たなばた <b>七夕</b></p>  <p>そうめん</p>	<p>7/13～16 (または8/13～16)</p> <p>ぼん <b>お盆</b></p>  <p>しょうじんりょうり 精進料理</p>	<p>7 月下旬 ごろ かつ げ じゆん ねん (2026年は7/26)</p> <p>ど よう うし ひ <b>土用の丑の日</b></p>  <p>ウナギ た もの 「う」のつく食べ物</p>
---	--	--	---

## つく お りょうり 「作り置き料理」の しょく ちゅう どもく 食中毒 にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

### 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。</p> 	<p>調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。</p> 
<p>料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。</p> 

## しょっき たいせつ あつか 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カ月で、30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したり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。片づけるときは、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。

