

7月給食だより



令和7年6月30日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気を付けるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

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、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



◆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。



カルシウムの多い食品



ビタミンDを一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



7月 献立表

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン	
1 火	とうもろこしごはん たこのから揚げ 泥亀汁 【半夏生献立】 2025年の 半夏生は7月1日 半夏生	○	まだこ、★木綿豆腐、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ	★牛乳	精白米、とうもろこし、でん粉、米粉	★バター、白すりごま、油	にんじん、葉ねぎ	ホールコーン、しょうが、なす、玉葱	777 kcal 32.9 g 25.5 g
2 水	ねぎ塩豚丼 海藻スープ すいか 品種:金色羅王(こんじきらおう)	○	豚ばら、鶏肉	わかめ、めかぶ、わかめ、★牛乳	精白米	油	にら、にんじん	にんにく、玉葱、もやし、ねぎ、★レモン、えのきたけ、すいか	748 kcal 25.2 g 33.5 g
3 木	ごはん わかさぎの南蛮漬け ビーンズサラダ 豚汁	○	ひよこまめ、豚肉、★木綿豆腐、★赤みそ、★白みそ	わかさぎ、★牛乳	精白米、でん粉、小麦粉、じゃがいも、こんにやく	白すりごま、練りごま、油	にんじん	ねぎ、★えだまめ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、ごぼう、だいこん	732 kcal 29.7 g 26.3 g
4 金	ケイジャンチキンサンド ガンボスープ メロン 品種:阿見グリーンメロン 【世界の料理献立:アメリカ合衆国】	○	鶏肉、ウインナーソーセージ(卵白なし)、ほたてがい	★牛乳	ビタパン、はちみつ、薄力粉	オリーブ油、★バター	トマト、にんじん、オクラ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱、セロリ、★メロン	738 kcal 35.1 g 34.2 g
7 月	ちらし寿司 そうめん汁 カルピスポンチ	○	鶏肉、★油揚げ、★たまご	きざみのり、★牛乳	精白米、焼きふ、そうめん・ひやむぎ、★カクテルゼリー、★カルピス(希釈)	白ごま、油	にんじん、さやいんげん	れんこん、ほししいたけ、かんぴょう、ねぎ、みかん、パイン	711 kcal 26.2 g 19.8 g
8 火	おろしスパゲティ ハニーマスタード和え ずんだ餅 宮城県郷土料理	○	★まぐろ缶詰、ロースハム(卵白なし)	★牛乳	スパゲティ、はちみつ、冷凍白玉	オリーブ油、★バター	こねぎ、にんじん、ブロッコリー	だいこん、玉葱、えのきたけ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく、★えだまめ	742 kcal 34.9 g 21.2 g
9 水	フライドライス フリフリチキン チキンロングライス 冷凍みかん 【渋谷区コラボ給食:ハワイ州ホノルル】	○	ウインナー(卵白なし)、★たまご、鶏肉	★牛乳	精白米、もち麦、はちみつ、普通はるめ	油	こまつな、トマト、にんじん、こねぎ	玉葱、にんにく、しょうが、冷凍みかん	751 kcal 32.2 g 35.8 g
10 木	豚しゃぶ冷やし中華 カリカリきなこ豆	○	豚肉、★大豆、★きな粉	★牛乳	蒸し中華めん、でん粉	白ごま、油	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、きゅうり、ホールコーン	841 kcal 36.8 g 34.3 g
11 金	ごはん いわしの生煮 高野豆腐のごま和え とうがん汁	○	★まいわし、★凍り豆腐、鶏肉、★油揚げ	★牛乳	精白米	白すりごま	ほうれんそう、にんじん	ねぎ、しょうが、キャベツ、とうがん、えのきたけ	705 kcal 36.5 g 22.9 g
14 月	レモンジンジャーフランス チキンフリカッセ ラタトゥイユ風スープ 【世界の料理献立:フランス】	○	鶏肉、ベーコン	★生クリーム、★調理用牛乳、★牛乳	★ソフトフランスパン、はちみつ、薄力粉	★バター、オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン、トマト	レモン、玉葱、マッシュルーム、にんにく、なす、ズッキーニ、黄ピーマン	757 kcal 31.5 g 39.7 g
15 火	ごはん 鯖の韓国風煮 きゅうりのさっぱり和え かきたま汁	○	★さば、★赤みそ、★白みそ、★木綿豆腐、★たまご	★牛乳	精白米	白ごま、白すりごま	にんじん、しそ葉、モロヘイヤ	しょうが、にんにく、きゅうり、大豆もやし、梅干し、えのきたけ	719 kcal 35.8 g 25.4 g
16 水	ごはん いかのチリソース トックスープ パイナップル 品種:ゴールドパレルパイン	○	★いか、鶏肉	★牛乳	精白米、トック	油	にら、トマト、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、ねぎ、パインアップル	757 kcal 30.4 g 24.7 g
17 木	パンブキンパン ブルガリアのムスカ ボルチョルバ ブルガリアヨーグルト(いちご) 【渋谷区コラボ給食:ブルガリア共和国】	○	豚肉、★たまご、ウインナー、(卵白なし)、白いんげん、なめ	★牛乳、★ヨーグルト	パンブキンパン、じゃがいも	オリーブ油	パズル、にんじん、ピーマン	玉葱、キャベツ	798 kcal 39.7 g 32.7 g
18 金	夏野菜カレー フレックサラダ 麦茶・南極の水	○	鶏肉	★ヨーグルト、★ヨーグルト(ブルー)	精白米、粒麦、じゃがいも、薄力粉、コーンフレーク	★バター、★油	にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、なす、ズッキーニ、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、はくさい	738 kcal 18.0 g 21.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

食育だより

「行事食」

「半夏生(はんげしょう) 献立」

1日 たこの唐揚げ

半夏生とは、夏至から数えて11日目のことで、田植えを終える目安の日です。関西地方では、半夏生の日にタコを食べる習慣があり、稲がタコの足のようにしっかりと根付きましようという願いがあります。



★七夕の行事食—そうめん—

7日 ちらし寿司 そうめん汁 カルピスポンチ

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。



「世界の料理」

「アメリカ合衆国」

4日 ケイジャンチキンサンド
ガンボスープ

ケイジャンチキン、ガンボスープは、アメリカ合衆国南部のルイジアナ州で誕生した料理です。ガンボとは、「オクラ」のことで、とろみがついたトマト味の煮込み料理になります。



「フランス」

14日 レモンジンジャーフランス
チキンフリカッセ

ラタトゥイユ風スープ

フリカッセとは乳製品を使った白い煮込み料理のことで、フランスの家庭料理です。ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理です。給食では、夏野菜をたっぷり使って作ります。



旬の野菜にふれましょう

「とうもろこし」

1日 とうもろこしごはん

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わる時などに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとても役立ちます。

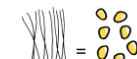


ひげはめしべ

実がなるのは雌花



ひげの数と実の数は同じ



オクラは野菜の★です!

アフリカ生まれの野菜! 成長期の健康づくりに!

花もとても美しい!

ハイビスカスのような綺麗な花をつけます。

免疫力を高めるカロテンや、貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

ネバネバ成分が効く!

ねばりのもとには水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。



「渋谷区コラボ給食」

今年度も、昨年度に引き続き、渋谷区と交流がある国とのコラボ給食が、登場します。

「ハワイ州ホノルル」

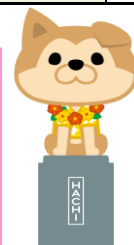
9日 フライドライス フリフリチキン チキンロングライス

「ブルガリア共和国」

17日 ブルガリアのムスカ ボルチョルバ
ブルガリア大使館の方が、本場のレシピを教えてくださいました!



CSOH AP



CSOH AP