

# 7月給食だより



## 食中毒の発生しやすい季節です!

これから夏に近づくにつれて、さらに気温も上がり、ただじっとしているだけでも汗をかいてしまいます。動いていればなおさらです。汗をかくと当然水分が欲しくなり、冷たくて甘いものをたくさん食べたり飲んだりしてしまいがちです。そういった生活を送っていると、「夏バテ」になってしまい食欲がなくなったり、疲れやすくなったりしてしまいます。そうならないためにも、食生活に注意して夏バテに負けないような体づくりをしましょう!

### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 7月の給食目標

# すききらいしないで食べよう!

給食はみなさんの成長に必要な栄養量やバランスが考えられた食事です。給食の時間にクラスの様子をみていると4月に比べて苦手なものにもチャレンジしている子が増えてきました。ただ、まだまだ低学年では野菜や牛乳が中高学年では魚やいろんな食材が入っている汁物などが残る傾向にあります。「もう一口頑張れる?」など声をかけると食べてくれる人も多いので夏休みに入る前に自分が苦手なものを少しでも克服してくれたら嬉しいです。そこで・・・!7月は昨年度実施して好評だった「おいしく食べようピンゴ」を実施します!ぜひこの機会に苦手なものにも挑戦してピンゴを集めてくださいね!

# がつ ぎょうじしょく 7・8月の行事食

## はんげしょう がつついにち 半夏生 (7月1日)

はんげしょう げし かぞ にちめ ふつかごろ  
半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃のことをいいます。今年の半夏生は7月1日です。この頃は農作物を育てる上で一つの目安となる時期です。関西では豊作を祈ってタコを食べる習慣があり、タコの吸盤が吸い付くように大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められています。給食は「たこ飯」にしました。よく噛んで食べましょう！

## たなばた がつつなの か 七夕メニュー (7月7日)

たなばた がつつなの か  
7月7日は七夕です。そうめん汁に入っているそうめんは天の川、オクラは切った断面の形から星を表しており、七夕の夜空にちなんだメニューとなっています。この日だけの特別なメニューを楽しんでください。

## とうもろこしの皮むき (7月14日)

とうもろこしの皮むき (7月14日) 7月14日のとうもろこしは2年生が皮むきをしてくれます。とうもろこしは新鮮でむきたてのものが、甘みがあっておいしいです。味わって食べてください。

	月	火	水	木	金
7月		<b>1日【半夏生給食】</b> たこ飯 じゃがいもと油揚げの あっさり煮 もやしとひじきの 香味和え 冷凍りんご	<b>2日 岩手県の郷土料理</b> じゃじゃ麺 小松菜とひじきのナムル がんつき	3日 ごはん のりの佃煮 韓国風肉じゃが わかめスープ かぶときゅうりの浅漬け	4日 ハニーレモントースト レンズ豆の ブラウンシチュー オニオンドレッシング サラダ
	<b>7日★七夕行事食★</b> ちらし寿司 いかのかりん揚げ 七夕汁 夜空のゼリー	<b>8日 韓国の料理</b> ごはん チーズタッカルビ トックスープ ナムル	9日 しらすトースト ボークシチュー 小玉すいか	10日 ごはん いかとじゃがいもの チリソース 炒合菜 中華風卵入り コーンスープ	11日 枝豆ごはん 魚の黄金みそ焼き キャベツの香り漬け 豆腐と小町麩のすまし汁
	14日 冷やし中華 ポテトのパリパリサラダ とうもろこし 2年生 皮むき体験	15日 ごはん 鮭の南部焼き じゃが芋のきんぴら炒め キャベツと豆腐のみそ汁	16日 ごまきな粉トースト 豆入り野菜スープ 海草サラダ	17日 かぼちゃとキスの天丼 じゃがいもと冬瓜の かきたま汁 磯香和え	18日 夏野菜のカレーライス じゃこサラダ 冷凍みかん
8月	25日 キャロットクリーム ライス キャベツとベーコンの スープ メロン	26日 ごはん 豚しゃぶサラダ とうもろこしと冬瓜の みそ汁 コロコロオレンジゼリー	27日 照り焼きチキンバーガー 卵入りオニオンバジル スープ ひよこ豆入りサラダ	28日 ごはん あじの南蛮漬け もずくと具だくさんの みそ汁 かぶともやしの香味和え	29日 ごはん 豆腐のごまみそ煮込み もやしと わかめのごま醤油

### 熱中症予防 4つのポイント

<b>暑さを避ける</b> 	<b>日差しを避ける</b> 	<b>水分・塩分補給</b> 	<b>体調を整える</b> 
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

牛乳は毎日つきます。

【配布用献立表】

2025年 7月 8日 0:通常献立

江東区立第三砂町小学校

2025-06-23 印刷

日	献立名	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	たんぱく質	日	献立名	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	たんぱく質
1	牛乳 たこ飯 じゃがいもと揚げのあさり煮 もやしとひじきの香味和え 冷凍りんご	★牛乳(飲用)・鶏むね肉 出し昆布・油揚げ・厚揚げ、生わかめ、干しひじき	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、白ごま	じゃがいも、ねぎ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんじん、にんにく、もやし、冷凍りんご	たんぱく質 28.3g	18	牛乳 夏野菜のカレーライナス じゃこチカラダ 冷凍みかん	★牛乳(飲用)・ベーコン 豚肩、ちりめんじゃこ	米、小麦粉、白ごま、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、じゃがいも、西洋かぼちゃ、なす、ピーマン、にんじん、根菜、ごま、干しひじき、きゅうり、(卵)みかん	たんぱく質 22.1g
2	牛乳 じゃじゃや種 小松菜とひじきのナムル かんづき	★牛乳(飲用)・豚モモひき肉	(卵)うどん、油、ごま油、砂糖、コーンスターチ、白ごま、小麦粉、黒砂糖、黒ごま	じゃがいも、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ピーマン、ねぎごま、つな	たんぱく質 24.6g						
3	牛乳 ごはんな のり佃煮 韓国風肉じゃが かぶときゅうりの浅漬け わかめスープ	★牛乳(飲用)・鶏みのり、豚肩 削り節、豆腐(木綿)、生わかめ	米、砂糖、油、じゃがいも、つきごんにやく、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、かぶ根、きゅうり、かぶ(葉)	たんぱく質 23.1g						
4	牛乳 ハニーレモンToast リンズ風のクラクソンシュー オニオントレッシュクラクラダ	★牛乳(飲用)・豆乳 鶏皮鶏肉モモ、リンズまめ(乾)	★食パン、黒砂糖、スターガリン はちみつ、クラクソンシュー ★チーズ、(乾)ライナス、油、赤さめ糖、★バター、じゃがいも、小麦粉、ごま油、砂糖	レモン(金栗生)、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ワッショールム(缶)、パセリ、キャベツ、ごま、つな、にんじん、スライム、ごま、つな、にんじん、スライム、ごま、つな、にんじん	たんぱく質 26.7g						
7	牛乳 ちらし寿司 いかのかりん揚げ 七夕汁 夜空のせりー	★牛乳(飲用)・油揚げ、削り節 ★鶏卵、刻みのり、★いか 鶏むね肉、ちらしかまぼこ 出し昆布、物寒天、豚そらチン	米、砂糖、油、米粉、じゃがいも、つきごんにやく、そうめん(乾)	かんぴょう(乾)、干ししいたけ、ごま、つな、さやえんどう、しょうが、にんじん、根菜、オクラ、ぶどうジュース、ぶどう(缶)	たんぱく質 30.5g						
8	牛乳 ごはん チーズタッカルビ トッパースープ ナムル	★牛乳(飲用)・鶏肉モモ ★ピザ用チーズ、削り節、豚ばら ★鶏卵	米、油、ごま油、砂糖、トッパースープ、スターチ、白ごま	にんにく、しょうが、キャベツ、干ししいたけ、ねぎ、にんじん、ごま、つな、もやし	たんぱく質 28.5g						
9	牛乳 しらす トースト ポーグンシュー 小玉すいか	★牛乳(飲用)・しらす平し ★ピザ用チーズ、豚肩	★食パン、白ごま、マヨネーズ オリーブ油、油、じやがいも、三温糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ワッショールム、小玉すいか	たんぱく質 25.2g						
10	牛乳 ごはん いめとじゃがいものチリソース 炒め菜 中華風卵入りコーンスープ	★牛乳(飲用)・★いか 豚モモ、鶏皮鶏肉、豆腐(木綿)・★鶏卵	米、油、コーンスターチ じやがいも、ごま油、砂糖、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーンフラワー、コーン缶、パセリ(乾)、ごま、つな	たんぱく質 28.7g						
11	牛乳 枝豆ごはん 魚の黄金みそ焼き キャベツの香りと揚げ 豆腐と小町麦のすまし汁	★牛乳(飲用)・ちりめんじゃこ さわら、出し昆布、厚揚げ、豆腐(木綿)	米、白ごま、油、★マヨネーズ 砂糖、ごま油、小町麦	枝豆、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン汁(金栗生)、はくさい、ねぎ	たんぱく質 31.9g	8月	牛乳 キャロットクリームライナス キャベツとベーコンのスープ メロン	★牛乳(飲用)・ベーコン 鶏むね肉、★牛乳 いか、★生クリーム	米、★バター、油、小麦粉	にんにく、たまねぎ、エリンギ、パセリ、しょうが、キャベツ、メロン	たんぱく質 22.8g
14	牛乳 冷やし中華 ポテトのバリバリサラダ どうもろこし	★牛乳(飲用)・★鶏卵 ローズハム	むし中華めん(油付き) サラダ油、油、砂糖、ごま油 オリーブ油、じやがいも	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、どうもろこし	たんぱく質 23.1g	25	牛乳 照り焼きわがわがー 卵入り焼きそば、カレー ひよこ豆入りサラダ	★牛乳(飲用)・豚ばら 豚肩、出し昆布、厚揚げ、豆腐(木綿)、物寒天	★丸パン、油、砂糖、サラダ油、ごま油	しょうが、黄ピーマン、キャベツ、もやし、レモン、かぼちゃ、とうがら、コーン缶、パセリ、ねぎ、ごま、つな、オリーブジュース	たんぱく質 25.5g
15	牛乳 ごはん 雑の南部焼き じゃが芋のきんぴらゆめ キャベツと豆腐のみそ汁	★牛乳(飲用)・★鶏 豚肩、出し昆布、厚揚げ、豆腐(木綿)、生わかめ	米、砂糖、白ごま、黒ごま、油、つきごんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ、ごま、つな、ねぎ	たんぱく質 32.5g	26	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け	★牛乳(飲用)・鶏肉モモ ベーコン、豚ばら、★鶏卵 ひよこごまめ(乾)	米、油、米粉、砂糖、ごま油	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいごん、かぶ、もやし、ごま、つな	たんぱく質 29.0g
16	牛乳 ごまきな粉トースト 豆入り野菜スープ 海藻サラダ	★牛乳(飲用)・きな粉 ベーコン、豚ばら、いんげんまめ 海藻ミックス	★食パン、★マヨネーズ はちみつ、白ごま、油、じやがいも、サラダ油、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、パセリ	たんぱく質 21.2g	27	牛乳 ごはん かぶときゅうりの香味和え	★牛乳(飲用)・あじ 出し昆布、厚揚げ、豆腐(木綿)	米、油、ごま(ねり)、砂糖、じやがいも、ごま油、白ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり	たんぱく質 29.0g
17	牛乳 かぼちゃとキスの天井 じゃが芋と冬瓜のみそ汁 磯香和え	★牛乳(飲用)・さす、★鶏卵 出し昆布、削り節、豆腐(木綿) 生わかめ、刻みのり	米、油、小麦粉、米粉、砂糖、じやがいも、コーンスターチ、白ごま	西洋かぼちゃ、しょうが、とうがら、ねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ごま、つな	たんぱく質 27.1g	28	牛乳 ごはん 豆飯のごまみそ焼き かぶときゅうりの香味和え	★牛乳(飲用)・鶏むね肉 出し昆布、厚揚げ、豆腐(木綿)、生わかめ	米、油、ごま(ねり)、砂糖、じやがいも、ごま油	にんじん、ピーマン、キャベツ、ねぎ、もやし、ごま、つな	たんぱく質 29.5g

※アレルギー食品には記号を表示しています