

日	主食	牛乳	おかず	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 カルシウム 食塩相当量
1 水	麦入りごはん 給食試食会	牛乳	キスの甘酢照りかけ 千草とえ 夏の豚汁 2年職場体験	きす・鶏卵・油揚げ・ 豚肉・木綿豆腐	牛乳飲用	米・米粒麦・小麦 粉・でんぶん・パン 粉・三温糖・つきこ んにゃく	821 kcal 36.9 g 380 mg 2.4 g
2 木	なすとフレッシュトマトのスパ ゲティ	牛乳	大豆入りコロコロ野菜サラダ 黒糖ケーキ 2年職場体験	豚ひき肉・豚レバー ペースト・赤みそ・ 大豆・豆乳	牛乳飲用・粉チー ズ	スバゲティ・上白糖 ・三温糖・小麦 粉・黒砂糖	861 kcal 29.4 g 361 mg 3.2 g
3 金	もやしそぼろごはん	牛乳	ししゃもの香ばし焼き 大根とわかめのさっぱり和え あさりとう豆腐のチゲスープ	豚ひき肉・豚肉・木 綿豆腐・あさり・た ら	牛乳飲用・ししゃも 生わかめ	米・米粒麦・三温 糖・じゃがいも	729 kcal 31.6 g 474 mg 3.4 g
6 月	麦入りごはん	牛乳	小松菜とじゃがいもの卵焼き なすの肉味噌炒め 夏けんちん汁	豚ひき肉・鶏卵・豚 レバーペースト・赤 みそ・木綿豆腐・油 揚げ	牛乳飲用・牛乳調 理用	米・米粒麦・じゃが いも・三温糖・でん ぶん・つきこんにゃく	773 kcal 30.0 g 364 mg 2.3 g
7 火	五目寿司	牛乳	鯖の西京みそ焼き セタ汁 果物(パレンシアオレンジ)	油揚げ・えび・鶏 卵・さわら・米みそ・ 西京みそ・鶏肉・木 綿豆腐・なると	牛乳飲用・きざみの り	米・三温糖・上白糖 ・塩こうじ・ほしの ふ・そうめん	749 kcal 39.0 g 352 mg 2.7 g
8 水	世界の料理 アメリカ 豆乳きなこトースト	牛乳	焼肉サラダ チリコンカン	きな粉・豆乳・豚 肉・白いんげんまめ	牛乳飲用・脱脂粉 乳・生クリーム	無塩食パン・上白糖 ・三温糖・じゃが いも・小麦粉	742 kcal 31.1 g 362 mg 2.3 g
9 木	セレクト給食 ごまだれ冷やし中華	牛乳	コーンじゃがバター Aナタデココ入りパイナップルゼリー Bみかん入りカルピスゼリー	鶏卵・ボークハム・ 白みそ	牛乳飲用・粉寒天・ 乳酸菌飲料	冷凍ラーメン・上白糖 ・糖・じゃがいも	700 kcal 30.9 g 404 mg 3.2 g
10 金	郷土料理 沖縄県 クファージュシー	牛乳	もずくのかき揚げ アーサー汁 果物(パイナップル)	豚肉・鶏卵・あさり・ 木綿豆腐	牛乳飲用・細切昆 布・干しえび・沖縄 もずく・あおさ	米・米粒麦・三温 糖・小麦粉・上白糖	745 kcal 28.2 g 539 mg 2.8 g
13 月	コーンピラフ	牛乳	鮭のタンドリー風 白いんげん豆のポタージュ 果物(メロン)	鶏肉・生鮭・ベー コン・白いんげんまめ	牛乳飲用・ヨーグル ト・牛乳調理用・生 クリーム	米・米粒麦・じゃが いも・小麦粉	810 kcal 35.7 g 371 mg 2.6 g
14 火	サラダうどん	牛乳	高野豆腐の酢豚風 果物(バナナ)	ツナ・凍り豆腐	牛乳飲用・生わか め	冷凍細うどん・三温 糖・でんぶん・じゃ がいも	736 kcal 27.7 g 365 mg 2.9 g
15 水	きびごはん	牛乳	大豆入り鉄火味噌 野菜と春雨と卵の辛子和え トマト肉じゃが	大豆・鶏卵・豚肉・ 生揚げ	牛乳飲用	米・きび・三温糖・ 緑豆はるさめ・じゃ がいも・しらたき	782 kcal 29.8 g 386 mg 2.5 g
16 木	東京産人参パン	牛乳	なすのラザニア 粉ふきいも モロヘイヤスープ	豚ひき肉・ベー コン	牛乳飲用・生クリー ム・ピザチーズ	東京産ニンジンパン・ 上白糖・小麦 粉・マカロニ・じゃが いも・ピーマン	703 kcal 27.4 g 412 mg 3.0 g
17 金	夏野菜カレー	牛乳	とうもろこし アセロラ寒天フルーツパンチ	豚肉	牛乳飲用・ヨーグル ト・粉寒天	米・米粒麦・上白糖 ・小麦粉・中さら 糖	844 kcal 22.1 g 280 mg 2.4 g

シリシリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなければいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。のどが渇いたと感じる前に水分補給をすることがポイントです。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

※献立は都合により変更することもあります。

今月の目標：夏の食生活と健康について知ろう

7月9日 ゼリーセレクト

暑い時期は、冷たく喉ごしのよい食べ物がおしく感じられる季節です。今回は、次の2種類のデザートから事前選んだものを提供します。Aは、ナタデココの食感とパイナップルのさわやかな酸味が特徴の「ナタデココ入りパイナップルゼリー」、Bは、すっきりとしたカルピスゼリーに甘いみかん(缶詰)を加えた「みかん入りカルピスゼリー」です。



郷土料理 沖縄県

沖縄県は日本の最南端の自然に囲まれた県で、島の特産物を利用した様々な郷土料理があります。今回の給食ではたっぷりの豚肉と昆布を使用した炊き込みご飯の「クファージュシー」や沖縄の海でとれるもずくを使用した「もずくのかき揚げ」、アーサーと呼ばれるアオサをたっぷりと使用した「アーサー汁」を出します。



厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味がぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



給食だより

令和8年 7月

梅雨が明けると、さらに日差しが強くなり本格的な夏の到来です。
暑い夏を元気に乗り越えるためには生活リズムを整え、
栄養バランスのよい食事をとることが重要です。



夏を元気に過ごすためのポイント3つ！



三食しっかり食べよう

1日3回の食事をバランスよくとることが大切です。
夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをしたりすると翌日の朝食が食べられなくなり、生活リズムが崩れる原因になります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょ



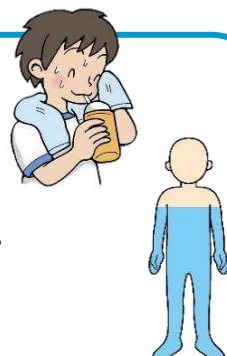
冷たい物の食べ過ぎに注意

夏は暑さで食欲が落ち、冷たい物が食べたくなりますが、冷えた物ばかりでは胃腸が冷えて余計に食欲が落ちてしまいます。食欲がない時こそ、**食事の質**を重視し**栄養バランス**を意識してみてください。



水分補給を忘れずに

人の体は体重の60～70%が水分と言われています。
体重の約3%の水分が失われると体に不調が表れ始めます。
寝る前、起きた後、スポーツをしているとき、入浴の前後など、
のどがかわいたと感じる前に水分をとるようにしましょう。



夏休みのおうち時間で食事作りにチャレンジしてみよう！

さっぱり和風サラダうどん



材料 2人分

ゆでうどん	2袋(2玉)
ホールコーン	大さじ2
きゅうり	1/2本
レタス	1～2枚
★トマト	1個
■ツナ缶詰	1缶
めんつゆ	大さじ4(食べられる濃さ)
A マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	少々
刻みのり	適宜

作り方

- ① うどんは、袋に書いてある通りに茹で、水洗いしてぬめりを取り、水を切る。
- ② きゅうりは輪切り、レタスは一口ぐらいにちぎり、トマトはくし切りにする。
- ③ ボールにAの材料を入れ混ぜ合わせ、ツナ、コーン、きゅうりをあえる。
- ④ 味をみて、しょうゆを少し加えて風味をつける。
- ⑤ 器にレタスを敷き、うどんを盛りつけ、③とトマトを飾る。
- ⑥ 食べる前にのりをのせる。

塩だれ豚豆腐



材料 2人分

■☆豆腐	300g	(1丁)
■▼豚こま肉	100g	
小ねぎ	2本	
コンソメ	小さじ1	
レモン汁	小さじ1	
塩	2つまみ	
黒こしょう	お好みで	
水	大さじ3～4	つけだれ

作り方

- ① 小ねぎは小口切りにする。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れ、豚肉を広げてのせ、小ねぎをのせる。
- ③ ふんわりラップをして、500Wで3分30秒加熱する。
- ④ 水分をきる。
- ⑤ つけダレの材料を混ぜ合わせ、レンジで10秒加熱する。
- ⑥ つけダレをかけて食べる。

野菜大好き！大作戦③

～旬のおいしい野菜で 野菜大好き！～



トマト



主な産地 熊本県・北海道・愛知県

栄養価 老化やガン、生活習慣病を予防する効果がある抗酸化作用をもつ「リコピン」が多く含まれています。トマトの赤い色はリコピンの赤です。

『トマト』のここがすごい！

昆布と同じうまみ成分「グルタミン酸」が含まれていて、ソースなどに使う事により、一緒に煮込む材料のコクとうまみを引き出します。また、穏やかな酸味がうまみと共に素材の持ち味を引き出し、塩をあまり入れなくても深みのある味わいに仕上がるため、減塩にもピッタリです。

資料提供：墨田区立中学校栄養士会