



| 行事     | 日      | 献立名        | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                        | その他                                           | エネルギー<br>たんぱく質 |
|--------|--------|------------|----|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|
| 1<br>水 | 1      | ひやしごまだれうどん |    | 鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ       | 冷凍うどん、上白糖、白ごま                  | にんじん、もやし、きゅうり                           | だし汁、しょうゆ、清酒、水、<br>花かつお、しょうゆ、みりん               | 613 kcal       |
|        |        | あげいもち      | ○  |                      | 油、じゃがいも、でんぶん、三温糖               |                                         | 塩、みりん、しょうゆ、だし汁                                | 24.9 g         |
|        |        | とうもろこし     |    |                      |                                | とうもろこし                                  | 塩                                             | —              |
| 2<br>木 | 2      | ごはん        |    |                      | 米                              |                                         |                                               | 579 kcal       |
|        |        | わふうあつやきたまご | ○  | 鶏ひき肉、鶏卵              | サラダ油、上白糖                       | たまねぎ、にんじん、干しいたけ                         | 清酒、みりん、塩、うすくちしょうゆ、だし汁                         | 25.3 g         |
|        |        | ちくぜんに      |    | 鶏肉                   | 油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖              | 洗ひごぼう、れんこん、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、干しいたけ、さやいんげん | 清酒、しょうゆ、だし汁、塩、みりん                             |                |
|        |        | みそしる       |    | 油揚げ、赤みそ、白みそ          |                                | にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ                      | だし昆布、花かつお                                     |                |
| 3<br>金 | 3      | きなこトースト    |    | きな粉                  | 食パン、ソフトマーガリン、三温糖               |                                         |                                               | 610 kcal       |
|        |        | ツナとコーンのサラダ | ○  | ツナ缶                  | 上白糖、ごま油                        | キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン                   | しょうゆ、酢                                        | 24.7 g         |
|        |        | ポークビーンズ    |    | 豚肉、大豆                | 油、じゃがいも、上白糖、バター、小麦粉            | セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、しめじ         | 赤ワイン、とりがら、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、中濃ソース、ウスターソース |                |
| 6<br>月 | 6      | ごはん        |    |                      | 米                              |                                         |                                               | 559 kcal       |
|        |        | あじのねぎみそかけ  | ○  | あじ、赤みそ               | 油、上白糖、でんぶん                     | しょうが汁、ねぎ                                | 清酒、しょうゆ、しょうゆ、みりん、だし汁                          | 26.9 g         |
|        |        | こまつなのあえもの  |    |                      | 白ごま、上白糖、ごま油(たれ)                | こまつな、もやし、にんじん、キャベツ                      | しょうゆ、ラー油、からし、米酢                               |                |
|        |        | ぐだくさんじる    |    | 油揚げ、木綿豆腐             | 油、じゃがいも                        | にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ                      | だし昆布、花かつお、塩、しょうゆ                              |                |
| 七夕献立   | 7<br>火 | ちらしずし      |    | 鶏肉、油揚げ、鶏卵            | 米、上白糖、油                        | かんぴょう(乾)、干しいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん         | みりん、米酢、塩、うすくちしょうゆ、清酒、だし汁、酢                    | 558 kcal       |
|        |        | あまのがわじる    | ○  | 鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐         | そうめん・ひやむぎ(乾)                   | にんじん、こまつな                               | だし昆布、花かつお、塩、しょうゆ、清酒                           | 22.0 g         |
|        |        | サイダーゼリー    |    | 粉寒天                  | 上白糖                            | パイン缶                                    | サイダー                                          |                |
| 8<br>水 | 8      | ジャージャーめん   |    | 豚ひき肉、赤みそ             | 油、むし中華めん、ごま油、上白糖、ねりごま、白ごま、でんぶん | きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ   | 清酒、塩、こしょう、とりがら、みりん、テンメシジャン、しょうゆ、ラー油           | 658 kcal       |
|        |        | ポテトのチーズやき  | ○  | ベーコン、ピザチーズ           | バター、じゃがいも                      | たまねぎ                                    | 塩、こしょう、パセリ                                    | 26.7 g         |
|        |        | れいとうみかん    |    |                      |                                | 冷凍みかん                                   |                                               |                |
| 9<br>木 | 9      | もろこしごはん    |    |                      | 米                              | とうもろこし                                  | だし昆布、花かつお、清酒、塩、うすくちしょうゆ                       | 559 kcal       |
|        |        | やしししゃも     | ○  | ししゃも                 |                                |                                         |                                               | 26.8 g         |
|        |        | ゴーヤチャンプルー  |    | 豚肉、木綿豆腐、鶏卵、削り節       | 油                              | たまねぎ、にがうり、もやし、にら                        | 清酒、塩、こしょう                                     |                |
|        |        | もずくのみそしる   |    | 油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、もずく |                                | ねぎ                                      | だし昆布、花かつお                                     |                |

| 行事      | 日  | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                      | その他                            | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---------|----|----------------|----|----------------|---------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|
| 10<br>金 | 10 | チキンカツサンド       |    | 鶏肉             | セサミパン、あげ油、小麦粉、パン粉   | キャベツ                                                  | 塩、こしょう、清酒、中濃ソース、ケチャップ、からし      | 555 kcal       |
|         |    | マカロニいりやさいスープ   | ○  | ベーコン、鶏肉        | 油、ABCマカロニ           | たまねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、キャベツ、こまつな                          | 清酒、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ            | 24.9 g         |
|         |    | パイナップル         |    |                |                     | パイナップル                                                |                                |                |
| 13<br>月 | 13 | キムタクチャーハン      |    | 豚肉             | 米、ごま油               | しょうが、だいこん(タア)、アレゲンフリーキムチ、ピーマン                         | うすくちしょうゆ、清酒、しょうゆ、塩             | 563 kcal       |
|         |    | いかのかりんあげ       | ○  | いか             | あげ油、でんぶん            | しょうが汁                                                 | 清酒、みりん、しょうゆ                    | 26.1 g         |
|         |    | わかめスープ         |    | 木綿豆腐、生わかめ      | 油                   | しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ                               | とりがら、こしょう、しょうゆ                 |                |
| 14<br>火 | 14 | スパゲティビーンズソース   |    | 豚ひき肉、レンズまめ     | スパゲティ、油、小麦粉、上白糖、バター | セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン                        | 塩、赤ワイン、とりがら、ウスターソース、ケチャップ、こしょう | 561 kcal       |
|         |    | ポテトいりサラダ       | ○  |                |                     | じゃがいも、上白糖、油                                           | キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン          | 21.5 g         |
|         |    | きよほう           |    |                |                     |                                                       | 巨峰                             |                |
| 15<br>水 | 15 | くろざとうパン        |    |                | 黒砂糖パン               |                                                       |                                | 570 kcal       |
|         |    | さかなのハーブばんこやき   | ○  | たら、エダム粉チーズ     | パン粉、オリーブ油           | パセリ、にんにく                                              | 塩、こしょう、白ワイン、パジル                | 26.6 g         |
|         |    | えだまめのサラダ       |    |                | 上白糖、油               | キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ                                   | 酢、塩、こしょう、しょうゆ                  |                |
|         |    | ポトフ            |    | ウインナー          | 油、じゃがいも             | セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ                          | とりがら、ローリエ葉、塩、こしょう、パセリ          |                |
| 16<br>木 | 16 | なつやさいのドライカレー   |    | 豚ひき肉、鶏ひき肉      | 米、油、油、小麦粉、バター       | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、なす、ズッキーニ、さやいんげん | 塩、カレー粉、赤ワイン、ウスターソース、ケチャップ      | 660 kcal       |
|         |    | ガーリックドレッシングサラダ | ○  | 耐熱糸寒天          | 白ごま、オリーブ油、三温糖       | キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、たまねぎ                              | しょうゆ、酢、からし                     | 22.8 g         |
|         |    | フルーツヨーグルト      |    | ヨーグルト(全脂無糖)    | はちみつ                | みかん缶、パイン缶、もも缶                                         |                                |                |
| 17<br>金 | 17 | パエリア           |    | 鶏肉、むきえび、いか短冊切り | 米、バター、オリーブ油         | にんにく、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン                             | 塩、ターメリック、スープ、こしょう、白ワイン         | 572 kcal       |
|         |    | やさいスープ         | ○  | ベーコン           | 油、じゃがいも             | たまねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、キャベツ、こまつな                          | 清酒、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ            | 21.8 g         |
|         |    | ソイクッキー         |    | 大豆、生クリーム       | バター、三温糖、はちみつ、小麦粉    | レモン                                                   | バニラエッセンス、ベーキングパウダー             |                |

\*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

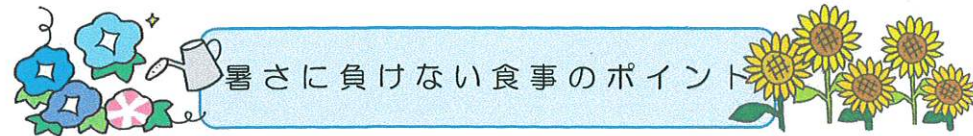


7/1～7/3・・・6年生は移動教室のため給食なし  
9月の給食は2日からはじまります！

# きゅうしょくだより 7月

令和 8 年 6 月 26 日  
 墨田区立緑小学校  
 校長 浮津あゆみ  
 栄養士 杉村 琴胡

7月に入り、いよいよ夏本番です。たくさん汗をかき、疲れやすい季節ではありますが、夏バテしないようにしっかり栄養を摂りましょう。



## 1日3食

夜更かしをすると、朝食を食べる時間がなくなり、生活リズムが崩れます。夏休み中も早寝早起きを意識して、朝食・昼食・夕食を食べましょう。



## たんぱく質

スタミナをつけ、筋肉の修復をしたり、免疫力を高めたりする効果があります。肉・魚・卵・豆、豆製品・乳製品などに多く含まれます。



## ビタミンC

ストレスを和らげる効果があり、免疫力を高めてくれるので、病気に負けない体になります。野菜や果物・じゃがいもなどに多く含まれます。



## 味付けの工夫

夏バテで食欲が落ちたときは、カレー粉・こしょう・とうがらしなどの香辛料や、にんにく・しょうが・みょうがなどの香味野菜を使うのがおすすめです。

## 水分補給

のどが乾く前に飲み物を飲むようにしましょう。甘い飲み物は避けて、お水や麦茶を飲む意識をし、汗をかけた日にはスポーツドリンクもおすすめです。



## ビタミンB1

豚肉・うなぎ・ごま・大豆・にんにくなどに多く含まれます。糖質をエネルギーに変えてくれる効果があり、疲労回復にも役立ちます。



## ミネラル

ナトリウム・カルシウム・マグネシウムなどは汗と一緒に流れてしまいます。からだのバランスを整えるのに必要な栄養素です。きのこ・海藻などに多く含まれます。



## 料理の温度

冷たい食べもののとりすぎは、胃腸が冷えて食欲低下にもつながります。冷たい物ばかりではなく、常温や温かい食べ物を食べることを心がけましょう。

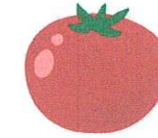
# 旬の食材～夏をのいけるように積極的に摂取しましょう～

## あじ



骨や歯の形成に役立つカルシウム、ビタミンD、体を作るたんぱく質が豊富です。『味が良い』ので『あじ』と、名前がついたそうです。

## トマト



『リコピン』は抗酸化作用があり、油と一緒にとると、吸収率がアップします。ビタミンCも多く、風邪予防にも役立ちます。

## ゴーヤ



ビタミンA、Cが多く、肌を健康に保ちます。夏の紫外線対策にもぴったりです。薄く切り、塩もみすると苦みが減ります。

## ピーマン



ビタミンA、Cを多く含み、疲労回復効果があります。ビタミンCは、紫外線からのダメージを軽減します。

## とうもろこし



体のエネルギーになる炭水化物や、ビタミンB1、B2、食物繊維を多く含みます。茶色のひげは、実が熟している証拠です。

## きゅうり



95%以上が水分で、カリウムも多く、体のむくみを取ってくれます。また、夏の水分補給にもぴったりです。

## なす



カリウムが多く含まれ、取りすぎた塩分を調整してくれます。紫色のものの『ナスニン』は、血管をキレイにしてくれます。

## すいか

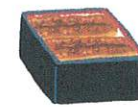


すいかの赤い色は『リコピン』で、肌や血管を若々しく保つ効果があります。疲労回復や利尿作用があるカリウムも豊富です。

## もも



カリウム、食物繊維、ビタミンC、Eなどの栄養素が多く含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えてくれます。



## 土用の丑の日

令和8年は7月26日です！

土用の丑の日の食べ物といえば「うなぎ」です。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、『丑の日に「う」のつく物を食べると、夏バテしない』といわれることから、うなぎの他にも梅干しや、うり、うどんなどを食べる風習もあります。