



給食献立予定表 7月



江東区立有明西学園
 校長：井熊 豪
 栄養士：吉原 阿紀奈・佐藤 優子

日	献立名	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	栄養価	
						1人あたり Kcal	たんぱく質 g
1 水	ご飯			米		693	29.7
	豚キムチ豆腐	○	豚肉,豆腐,うずら卵	砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,はくさい,たけのこ,はくさいキムチ漬,にら	862	36.5
	わかめ入りゆで野菜		わかめ	油,砂糖,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし		
2 木	たこめし 行事食		たこ,油揚げ	米,砂糖	ごぼう,にんじん,あさつき	609	32
	にぎすのからあげ 半夏生	○	にぎす	でん粉,米粉,油	しょうが,にんにく		
	こんにやくサラダ			つきこんにやく,ごま,砂糖,ごま油,油	きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ		
	卵ととうがんのみそ汁		油揚げ,卵	あられふ	とうがん,こまつな		
3 金	ココア揚げパン		きな粉	油,ココアパン,砂糖,ココア		624	28.8
	サーモンチャウダー	○	豚肉,牛乳,鮭,生クリーム	油,じゃがいも,バター,米粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	814	36.5
	チーズ入りゆで野菜		チーズ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり		
4 土	ターメリックライス			米,オリーブ油		719	22.3
	キーマカレー (レンズ豆入り)	○	豚肉,粉チーズ,レンズまめ	油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,さやいんげん		
	じゃがいものゆで野菜		ハム	じゃがいも,砂糖,油	にんじん,きゅうり,コーン		
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	みかんジュース,みかん缶		
7 火	鮭のちらしずし		鮭,刻みのみり	米,砂糖	かんぴょう,干しいたけ,にんじん,枝豆	609	26.2
	ささかまのいそ揚げ	○	ささかまぼこ,豆乳,あおのり	油,米粉			
	そうめん汁		かまぼこ	そうめん	にんじん,ねぎ,オクラ		
	フルーツゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース,みかん缶,パイ缶,黄桃缶		
8 水	ご飯			米		641	23.3
	なめたけ			砂糖	えのきたけ		
	トマト肉じゃが	○	豚肉	油,じゃがいも,つきこんにやく,砂糖	にんじん,たまねぎ,トマト缶,さやいんげん		
	ゆで野菜 (ごま酢添え)			砂糖,ごま	もやし,キャベツ,にんじん,こまつな		
9 木	炒めジャージャーめん		豚肉	中華めん,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,もやし,きゅうり	704	30.8
	チーズじゃがまるくん	○	チーズ,牛乳	油,じゃがいも,マッシュポテト,バター,でん粉			
	青菜と高野豆腐のスープ		鶏肉,高野豆腐		たまねぎ,こまつな		
10 金	ご飯			米		646	31.6
	スタミナ納豆 納豆の日	○	鶏肉,挽きわり納豆	ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,こねぎ		
	鯖のカレー醤油焼き	○	さば				
	こまつなのあえもの			ごま油,砂糖	こまつな,もやし,にんじん		
	めかたま汁		めかふ,卵	でん粉	たけのこ,干しいたけ,にんじん,万能ねぎ		
13 月	ガーリックトースト			食パン,マーガリン	にんにく,パセリ	587	23
	ポークシチュー	○	豚肉,レンズまめ	油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,エリンギ,グリーンピース		
	トマト入りゆで野菜			砂糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,トマト		
14 火	麻婆丼		豚肉,豆腐	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ,さやいんげん	737	29.1
	春雨サラダ	○	ハム	はるさめ,油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり		
	牛乳寒天		牛乳,生クリーム	砂糖	黄桃缶		
15 水	とうもろこしご飯			米	とうもろこし	741	32
	鶏肉のねぎ塩ソース	○	鶏肉	でん粉,砂糖,ごま油	しょうが,ねぎ		
	じゃが芋のきんぴら炒め		豚肉	油,つきこんにやく,砂糖,油,じゃがいも,ごま	ごぼう,にんじん		
	七彩汁 (なないろ汁)		生揚げ		にんじん,だいこん,かぼちゃ,しめじ,かんぴょう,ねぎ,こまつな		
16 木	ミルクパン 世界の料理：ギリシャ			ミルクパン		633	26.2
	ムサカ風	○	豚肉,鶏肉,大豆,チーズ	油,砂糖,小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,トマト缶,なす		
	ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこめ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん		
17 金	夏野菜のカレーライス		鶏肉,レンズまめ,うずら卵	米,油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト缶,かぼちゃ,なす,ズッキーニ	689	23.5
	ゆで野菜(青じそトッピング)	○	くきわかめ	砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,しそ葉,ゆかり		
	すいか				すいか		

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※栄養価表記は、(前期)は3・4年生、(後期)は7・8・9年生の値です。

※4日(土)の学校公開で給食があります。そのため、6日(月)は振替休日です。

※7月2日(火)は「半夏生」という日です。半夏生とは、夏至から数えて11日目のごとで田植えを終える目安の日です。

2日(火)はたこめしを提供します。たこは、稲がたこの足のようにつかり根付きますようにという願いが込められているそうです。

※7日(月)は七夕献立です。星形のかまぼこ切り口が星の形に見えるオクラが入ったそうめん汁です。

※7月10日(金)は納豆の日なので、スタミナ納豆を提供します。

※7月16日(木)世界の料理「ギリシャ料理」を提供します。

13回平均	
(前期)	664 27.6
(後期)	832 34.2

7月の給食指導目標： 衛生に気をつけよう！



7月 給食だより



暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
タコ (関西地方)	そうめん	精進料理	ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の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>

なつ やす ☀️ き しょく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



<p>す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう</p>		<p>みず むぎぢや すこ の 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど (適度) に運動 しよう</p>		<p>たいそう すいえい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 そうちよう ゆうがた すず しゅんたい おこな 早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、 室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう</p>		<p>よ ふかしせず はやね はやお こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ まいにち か た 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう</p>		<p>しゅん た もの えいよう ほう ふ 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 かか やす なつ しゅん やさい 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 からだ ひ こうか 体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>しょくじ とき み 食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう</p>		<p>あま つめ もの アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 しょくじ た た 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう</p>		<p>あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、だらだら食べたり飲んだりせず、 じかん りよう き 時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す (進) んで お手伝いをしよう</p>		<p>しょくじ じゅんび かつづ かんたん ちようり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに ちようせん 挑戦しましょう。</p>
<p>み みんなで一緒に食べる 機会をつくろう</p>		<p>か そく なかま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみな がら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう</p>		<p>きゆうしょく なつやす 給食のない夏休みは、カルシウムが ふ そく 不足しやすくなります。牛乳を毎日 の 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。</p>

! い じよう こころ けん こう き なつ やす
以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!