

# 7月の給食だより

令和7年6月30日  
台東区立黒門小学校  
校長 飯塚 雅之

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

## 7月の給食目標 「暑さに負けない食事をしよう」

### 夏に心がけたい食事のとり方

#### ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



#### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

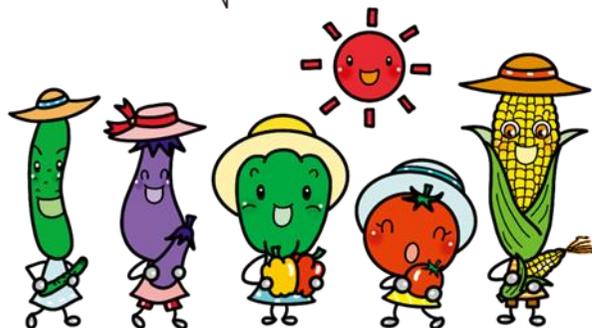


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが潤いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

#### ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



## ★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう?これから給食にたくさん登場してきますよ!



答えは、中央玄關に掲示しています。

### 7月の行事食・いろいろな国の料理



#### 1日(火) 半夏生の行事食 『たこめし』

7月1日は、半夏生です。半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては「苗がしっかりと根付くように」という願いを込めて「たこ」を食べる風習があります。半夏生にちなんで、「たこめし」を出す予定です。

#### 7日(月) 七夕の行事食 『ちらしずし』『七夕汁』『七夕ゼリー』

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された彦星と織姫の中国の伝説といわれています。七夕の行事食として、ちらしずし、そうめんを天の川、オクラを星に見立てた七夕汁と、七夕ゼリーを出す予定です。

#### 17日(木) 土用の丑の日の行事食 『いわしのかばやき丼』

今年の土用の丑の日は7月19日です。土用の丑の日には滋養があるものを食べることが昔からの風習です。うなぎがよく食べられますが、他にも「う」がつく食べ物(うどん、梅干しなど)も行事食として挙げられます。給食では、うなぎの代わりにいわしを使った「かばやき丼」を出す予定です。

# 7月のこんだてひょう (13回) 黒門小学校



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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 火	たこめし <b>半夏生</b>		たこ	米	にんじん, さやいんげん	546
	塩じゃが	○	豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	25.0
	とうもろこし ※東京都産のとうもろこし		<b>4年生が「とうもろこし」の皮をむきます。 とうもろこしの生産者(農家さん)とオンラインで交流をします。</b>			とうもろこし
2 水	ツナピラフ		ツナ缶	米, 油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ホールコーン	583
	すごもり卵	○	ベーコン, 卵, ピザ用チーズ		キャベツ	26.6
	ラタトゥイユ <b>夏野菜メニュー</b>			オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, トマト缶	
	冬瓜のスープ		鶏胸肉		しょうが, とうがん, にんじん, 干ししいたけ	
3 木	おろし豚丼 ※東京都産の玉ねぎ	○	豚肉	米, ごま油, しらたき, さとう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, だいこん, 長ねぎ, にら	612
	じゃがいものみそ汁 ※東京都産のじゃがいも		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	長ねぎ	22.7
	ミックスフルーツ				パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
4 金	天ぷらうどん (きす・さつまいも)	○	油揚げ, きす, 卵	冷凍うどん, さつまいも, 小麦粉, 油	長ねぎ, こまつな	569
	もやしと小松菜の酢の物			さとう	もやし, こまつな, にんじん	20.9
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	
7 月	五目鮭ちらし <b>七夕</b>		こんぶ, 油揚げ, べにざけ	米, さとう	にんじん, 干ししいたけ, かんぴょう(乾), さやいんげん	558
	そうめん汁	○	鶏胸肉, 油揚げ, わかめ	そうめん, 白玉ふ	にんじん, 長ねぎ, オクラ	21.1
	和風サラダ			ごま油, さとう, 油, 白ごま	キャベツ, こまつな, にんじん	
	七夕ゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース, パイン缶, みかん缶, ナタデココ	
8 火	塩やきそば	○	豚肉, いか短冊	油, むし中華めん	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, チンゲンサイ	604
	豆腐と卵のスープ		鶏胸肉, 豆腐, 卵	でんぶん, ごま油	干ししいたけ, 長ねぎ, えのきたけ	25.7
	野菜チップス <b>★かみかみデー★</b>			じゃがいも, 油	にんじん, かぼちゃ, にがうり	
9 水	チリビーンズドッグ	○	豚ひき肉, 大豆, 金時豆	コッペパン, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ	539
	白菜のクリームスープ		ベーコン, 鶏もも肉, 牛乳	油, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, はくさい, パセリ	22.4
	果物(メロン)				メロン	

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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
10 木	ご飯			米		607
	さばのキムチ焼き	○	さば		しょうが, はくさい(キムチ漬け)	25.7
	チャプチェ		豚ひき肉	はるさめ, ごま油	にんにく, にんじん, たけのこ, ピーマン, こまつな	
	豆乳野菜汁 ※東京都産のだいこん		豚肉, 油揚げ, みそ, 豆乳	ごま油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, はくさい, こまつな	
11 金	チキンライス	○	鶏もも肉	米, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, グリンピース(冷凍)	649
	魚のハーブ焼き		すずき, 粉チーズ	オリーブ油, パン粉	にんにく	28.4
	コーンチャウダー		ベーコン, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, パセリ	
14 月	ゆかりご飯			米	ゆかり	636
	ししゃものりごま揚げ	○	ししゃも, あおのり, 卵	小麦粉, 白ごま, 油		29.6
	しらす入り煮浸し		しらす干し, 糸けずりぶし		ほうれんそう, はくさい, もやし, えのきたけ	
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	油, 糸こんにゃく, さとう, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース(冷凍)	
15 火	ご飯			米		640
	あじフライ	○	あじフィレ, 卵	小麦粉, 生パン粉, パン粉, 油		22.1
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	ごま油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, だいこん, しめじ, 長ねぎ	
16 水	きんぴら			油, 糸こんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん	
	ナン			ナン		602
	バターチキンカレー <b>インド</b>	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	20.5
17 木	フレンチポテトサラダ			じゃがいも, 油, さとう	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり, こまつな, 玉ねぎ	
	フルーツゼリー		粉寒天	さとう	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
	いわしの蒲焼き <b>土用の丑の日</b>	○	いわし	米, 米粉, でんぶん, 油, さとう	しょうが	615
17 木	さつまい汁		鶏胸肉, 油揚げ, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	24.0
	くきわかめサラダ		くきわかめ	さとう, 油	にんじん, だいこん, きゅうり	
	果物(花みかん)				ハウスみかん(ドルチェみかん)	

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により、献立内容を変更することがあります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。

★今月のかみかみデーは、8日(火)です★  
月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食(噛みごたえのある給食)を実施しています！  
7月のかみかみメニューは、「野菜チップス」です。