

# 7月 献立表

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無糖質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ
1 火	<p>★半夏生献立★</p> <p>たご飯 冷しゃぶサラダ 冬瓜と油揚げのみそ汁 こだますいか 牛乳</p> 	たご 鶏こま肉 だし昆布、厚けずり餅、油揚げ、白もそ、おみそ 軟骨牛乳	精白米、もち米、サラダ油、三温糖 サラダ油、砂糖、おろしごま、白すりごま	ごぼう、にんじん、たけのこ（シトルド） キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし とうもろこし、えのき、たけのこ、おぼろ ずいか	<p>「半夏生」とは、夏至から数えて11日目を行い、今年7月1日にあたります。昔は、夏至がすぎず半夏生までが、田植えの目安としていたそうです。また、「稲の根が、たごの足のように四方八方に根付きますように」「稲穂がたごの足（吸盤）のように豊かに実りますように」と願いをこめて「たご」を食べる風習があります。ほかにも半夏生の時期には、うどんや鯖を食べる地域もあるそうです。</p>
2 水	<p>祝 千束小学校120周年お祝い献立 祝</p> <p>びかびかちらし寿司 きらきらサラダ 星がいっぱいすまし汁 120周年お祝いケーキ 牛乳</p> 	ちらしかまぼこ(卵不使用) だし昆布 星乳 軟骨牛乳	精白米、三温糖、白ごま マカロニ、砂糖、オリーブ油、サラダ油 本藍 小麦粉、砂糖、サラダ油、マーガリン	にんじん、れんこん、かぶ、ひょうたん(干し)、きんぴら、えんどう(冷凍) キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱 こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、オクラ 冷凍ほろもや	<p>この日は「120周年記念児童集会」があります。千束小学校の開校120周年をお祝いします。 千束小学校マスコットキャラクターの「せんぞくん」をイメージして、給食にたくさん星を散りばめました☆*。星型のかまぼこやマカロニ、麩、オクラなど…そしてデザートのカークもどんな形なのか、楽しみにしてください！</p>
3 木	<p>★大阪・関西万博から食を知ろう(アメリカ合衆国の料理)★</p> <p>ホットドッグ チーズポテトフライ ABCスープ 牛乳</p> 	ウィンナー チーズ ベーコン 軟骨牛乳	コッペパン、サラダ油 じゃがいも、揚げ油 サラダ油、ABCマカロニ	キャベツ キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱 こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、オクラ 冷凍ほろもや	<p>現在開催されている大阪・関西万博にちなんで、給食でも世界の料理を出しています。今月は7月4日のアメリカ独立記念日にちなんで、アメリカ合衆国をイメージした料理を選びました。ちなみに、アメリカの学校では、お弁当と給食のどちらの場合も教室ではなくカフェテリアで食べます。お弁当の場合は、プラスチックの容器や袋にサンドイッチをつめて、デザートには食べやすいりんごやバナナを持っていくそうです。 (株式会社 明治)「比べてみよう世界の食文化」明治の食育。 <a href="https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukoku/worldculture/america/">https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukoku/worldculture/america/</a>。(2025.06.21)</p>
4 金	<p>教科関連献立(5年生 社会科「寒い土地のくらし」～北海道の料理～)</p> <p>ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き キュウリの梅じょうゆ じゃがいも団子汁 牛乳</p> 	精白米 生鮭、おみそ 卵、昆布、だし昆布 軟骨牛乳	精白米 三温糖、無塩バター サラダ油、じゃがいも、でんぷん	しょうが、にんじん、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン きゅうり、薄切(調味液) だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、こまつな	<p>5年生は社会科で、寒い土地のくらしについて、北海道を通して学習します。「鮭のちゃんちゃん焼き」は、北海道の郷土料理です。「ちゃちゃっと作れるから」、「お父ちゃん作るから」、「焼くときに鉄板とへらがちゃんちゃんという音を立てるから」など、さまざまな名前の由来が伝えられています。 (農林水産省)「うちの郷土料理」 <a href="https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/sakenochan_chanyaki_hokkaido.html">https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/sakenochan_chanyaki_hokkaido.html</a>。(2025.06.21)</p>
8 火	<p>教科関連献立(5年生 社会科「あたたかい土地のくらし」～沖縄の料理～)</p> <p>クファージュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ 沖縄パイ 牛乳</p> 	豚肉、卵、豚肉、卵、豚肉、卵 豚こま肉、豆腐(厚)、けずり餅、砂糖、おろしごま、サラダ油 沖縄もずく 軟骨牛乳	精白米、もち米、三温糖 サラダ油、じゃがいも、でんぷん	にんじん、はんぺん にがり、玉葱、もやし、にら にんじん、長ねぎ、こまつな パイナップル	<p>5年生は社会科で「あたたかい土地のくらし」について沖縄県を通して学習します。ということで、この日は沖縄県の郷土料理や沖縄県の食材を使った給食です。「クファージュシー」は、豚肉を使った沖縄風炊き込みご飯です。「チャンプルー」は沖縄の方言で「ごちまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。また、パイナップルやもずくも沖縄の特産物ですね。</p>
9 水	<p>★旬を味わう(枝豆)～3年生 枝豆のさやとり～★</p> <p>しょうゆラーメン ゆで枝豆 冷凍みかん 牛乳</p> 	鶏むね肉 軟骨牛乳	煮しめ、おみそ(卵不使用)、ごま油、サラダ油 しょうが、長ねぎ、だにん、たけのこ(シトルド)、もやし えだまめ 冷凍みかん	<p>国語で「すがたをかえる大豆」について学習予定の3年生に、成長すると大豆になる枝豆のさやとりをいただきます。冷凍ものは一年中給食でも使いますが、新鮮なものが納品されるのは今だけです。旬の枝豆を味わってください。</p>	
10 木	<p>△食物アレルギーについて知ろう(大豆・えび・かに)△</p> <p>ケロケロあげパン じゃことわかめのサラダ 旬のとうもろこし入りシチュー 牛乳</p> 	うぐいす粉 わかめ(生)、ちりめんじゃこ 鶏こま肉、ベーコン、調味料、牛乳、生クリーム 軟骨牛乳	コッペパン、砂糖 ごま油、砂糖、ごま(炒り) サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	にんじん、きゅうり、だいこん にんじん、玉葱、キャベツ、クローブ、とうもろこし、マッシュルーム パイナップル	<p>人気の揚げパン定番、きなこは大豆から作られています。大豆アレルギーも、対象人数が多い品目です。アレルギー物質が姿を変えていることもあるので、その危険性も伝えていきたいと思えます。 また、わかめやしらす、ちりめんじゃこには細かいえびやかにが混じっていることがあります。これも重度の甲殻アレルギーの人は注意が必要です。</p>
11 金	<p>○日光林間学園に向けて栃木県の食を知ろう○ &amp; 千束幼稚園体験給食○</p> <p>山菜おこわ いもフライ かんぴょうの卵とじ 牛乳</p> 	油揚げ だし昆布、厚けずり餅、卵 軟骨牛乳	精白米、もち米、三温糖、白ごま、ごま油 揚げ油、じゃがいも、小麦粉、パン粉 でんぷん	干し椎茸、にんじん、たけのこ(シトルド)、塩昆布、ワタ菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、オクラ、ピーマン、しょうが クラムパウダーソース	<p>7月29～31日に6年生は日光林間学園があります。そこで、給食で栃木県の食を学んでほしいと思い献立に取り入れました。「いもフライ」は蒸したじゃがいもを一口大に切り、小麦粉とパン粉などで作った衣をつけて揚げた、栃木県のご当地グルメです。また、汁物に入っているかんぴょうは栃木県が日本の生産量の99%以上を占めるそうです。</p>
14 月	<p>教科関連献立 1年生 国語「おきなかぶ」 &amp; 大阪・関西万博から食を知ろう～ロシアの料理～</p> <p>ぶどうパン ボルシチ かぶとツナのサラダ ヨーグルトのキセーリソース 牛乳</p> 	鶏こま肉、生クリーム、プレーンヨーグルト ツナ、ツナ プレーンヨーグルト 軟骨牛乳	ぶどうパン サラダ油、じゃがいも 砂糖、サラダ油 砂糖、コーンスターチ	ピーズ、たまご、玉葱、にんじん、キャベツ、オムレツトマト粉 かぶ、にんじん、きゅうり クラムパウダーソース	<p>1年生は国語で「大きなかぶ」を学習します。ロシアのお話であることから、給食ではロシア料理を出します。ボルシチには、6月に給食食べた白いとうもろこし「雪の妖精」などのカラフル野菜でおなじみの立川市の小山農園さんから届くピーズを使います。ちなみに、お話に出て「大きなかぶ」は実はかぶではなく「ルタカバ」という野菜だそうです。 「キセーリ」とは、ベリー類やコーンスターチなどのとろみをつける産物を使って作る、ロシアのデザートドリンクです。今回はヨーグルトのソースとして使いました。</p>
15 火	<p>○館山臨海学園に向けて千葉県の食を知ろう○</p> <p>いわしのかば焼き ズッキーニとじゃが芋とコーンのみそ汁 丸ごとキャロットゼリー 牛乳</p> 	まいわし 揚げ油、白ごま、味噌、でんぷん、揚げ油 揚げ油、白ごま 軟骨牛乳	精白米、白ごま、味噌、白ごま、ごま油 揚げ油、じゃがいも、小麦粉、パン粉 でんぷん	にんじん、玉葱、ズッキーニ、とうもろこし(冷凍) だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、もやし だいこん、にんじん	<p>4年生は8月4～5日に館山臨海学園へ行きます。宿泊学習でも食に注目してもらいたいと思い、この日の給食では館山がある千葉県の特産物を使ったメニューにしました。この日のメインとなるいわしも、千葉県が代表的な産地になっています。にんじんも、普段給食で使うものの多くが千葉県産です。この日はミキサーにかけてゼリーにします。</p>
16 水	<p>教科関連献立 5年生 社会科「高い土地のくらし」～群馬県の料理～</p> <p>おつきりこみ 焼きまんじゅう 癒恋キャベツのおひたし 牛乳</p> 	厚けずり餅、鶏こま肉、油揚げ、おみそ おみそ けずり餅、砂糖 軟骨牛乳	厚揚げ、白ごま 小麦粉、揚げ油、サラダ油、砂糖、黒砂糖 キャベツ	にんじん、だいこん、かぼちゃ、長ねぎ、もやし キャベツ	<p>5年生は社会科で「高い土地のくらし」について群馬県を通して学習をしました。ということで、この日の給食は群馬県の郷土料理です。「おつきりこみ」は、幅の広い麺を具だくさんの汁と煮込んだ料理です。「焼きまんじゅう」は、酒を加えた小麦粉を練って発酵させ、だんごのように丸めて焼く、みそダレをぬって焼いたものです。また、おひたしに使われるのは教科書にも登場する「癒恋キャベツ」です。高い土地を活かして夏でも涼しい気候の中、キャベツなどの高原野菜が栽培されています。</p>
17 木	<p>教科関連献立 2年生 生活科「おいしいやさいをそだてたい」 &amp; 旬を味わう(夏野菜) &amp; 東京都産地産品献立</p> <p>東京都産夏野菜カレーライス 東京都産トマト入りサラダ 白玉ちゃんの夏休みゼリー 牛乳</p> 	鶏こま肉 ツナ 軟骨牛乳	精白米、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、小麦粉、オクラ、小麦粉 おろしごま、三温糖、ごま油 砂糖、小麦粉、卵、白玉団子、ミルクチョコレート	しょうが、にんじん、セロリ、玉葱、ピーマン、ミニトマト、なす、かぼちゃ、じゃがいも、きゅうり、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら トマト、きゅうり、長ねぎ、しょうが パイナップル(缶詰)	<p>1学期の給食最終日は、旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーを出します。カレーに入っている玉ねぎ、なす、かぼちゃ、じゃがいもは東京都産のものです。 2年生が育てているミニトマト、なす、ピーマン、きゅうりも収穫を迎えているころだと思います。子供たちに栽培活動を通して野菜を身近に感じてもらえたら嬉しいです。</p>

## ～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

## 千束小学校栄養摂取基準量(1学期身体測定結果中央値より)

1・2年生:509kcal 3・4年生:608kcal 5・6年生:739kcal  
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

7月栄養価平均(3・4年生)  
エネルギー 605kcal  
たんぱく質 23.4g