

7月 献立表(前半)

台東区立千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 山本 房子

日	献立名	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
1水	ミルクパン		ミルクパン		594 kcal
	たちうおフライ	たちうお	小麦粉,パン粉,揚げ油		
	キャロットソースサラダ		砂糖,サラダ油	きゅうり,キャベツ,コーン,にんじん,玉葱	28.8 g
	ミネストローネ	豚肉,ひよこ豆	サラダ油,じゃが芋,マカロニ	ゼロリー,にんじん,玉葱,マツシユルム,トマトビュレ,キャベツ,ピーマン	
	牛乳	牛乳			
2木	わかめご飯	わかめ	米,ごま		574 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖	しょうが	
	野菜のごまじょうゆ		砂糖,ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	24 g
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉葱,しめじ	
	牛乳	牛乳			
3金	ソースやきそば	豚肉,あおのり	むし中華めん,サラダ油	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ピーマン	590 kcal
	かんぴょう入り玉子スープ	鶏肉,卵	サラダ油,てんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ,かんぴょう,チンゲンツァイ	
	とうふドーナツ	豆腐,きな粉	小麦粉,砂糖,サラダ油,揚げ油		25.9 g
	牛乳	牛乳			
6月	ツナピラフ	ツナ	米,麦,バター,サラダ油	玉葱,にんじん,コーン,えだまめ	628 kcal
	すごもり玉子	ベーコン,卵,チーズ	サラダ油	キャベツ	
	かぶとポテトのスープ		じゃが芋	玉葱,にんじん,かぶ,かぶの葉	25.5 g
	すいか			すいか	
	牛乳	牛乳			
7火	高野豆腐のそぼろ丼	鶏肉,高野豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖	しょうが,にんじん,玉葱,しいたけ,さやいんげん	602 kcal
	油揚げ入り煮浸し	油揚げ		もやし,キャベツ,こまつな	
	七夕汁	だし昆布,かまぼこ,わかめ	そうめん	だいこん,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	23.9 g
	サイダーゼリー	粉寒天	砂糖	みかん缶	
	牛乳	牛乳			
8水	パンプキンパン		パンプキンパン		603 kcal
	ナスとペンネのムサカ	豚肉,牛乳,生クリーム,チーズ	サラダ油,砂糖,マカロニ,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,マツシユルム,なす,トマトビュレ	
	野菜スープ	鶏肉	サラダ油,じゃが芋	にんじん,玉葱,キャベツ	25.9 g
	牛乳	牛乳			

まんぷくほっぺ ～給食だより～

★1学期に行った野菜のさやむき・皮むき体験の様子をご紹介します★

<5月14日(木)>

2年生:そらまめのさやむき体験!

旬のそらまめを2年生がさやむきをし、その日の給食に提供しました。全校分のそらまめ12kgを20人でがんばってむきました。たくさんありましたが、1つずついねいにおいて「まめが3つもはってた!」「ふわふわしている」「こんなに小さいまめは、たべられるの?」など、いろいろなことを発見していました。むいたそらまめは、給食室で茹でてから、薄皮をとって、じゃが芋や玉葱などを加えたチーズ焼きにして、みんなでおいしくいただきました。



<6月30日(火)>

1年生:とうもろこしの皮むき体験!

旬のとうもろこしを1年生が皮むきをし、その日の給食に提供します。

今年は東京都清瀬市からとれたての新鮮なとうもろこしが80本も届きます。とうもろこしは、収穫してから鮮度が落ちるのが早い野菜ですが、市場を通さず生産者から直接届くので、とても甘くておいしいのが特徴です。3等分にして塩茹でしただけのシンプルな調理方法で、とうもろこしの甘さを味わってほしいです。

<7月16日(木)>

3年生:枝豆のさやとり体験!

旬の枝付き枝豆を3年生がさやとりをし、その日の給食に提供します。

3年生は、国語で「すがたをかえる大豆」を学びます。大豆からできるいろいろな食べ物の1つとして、枝豆があります。今年は、東京都内で生産されたとれたての枝豆を使います。シンプルに塩茹でて、1学期最後の給食として、全校で味わいます。

これから
実施します!



7月 献立表(後半)

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 山本 房子

日	献立名	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
9木	ご飯		米		587 kcal 25.5 g
	サバの西京焼き	さば,みそ	砂糖	しょうが	
	もやしのサラダ		ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,もやし,にんにく	
	吉野汁	油揚げ	こんにゃく,てんぷん	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな	
	牛乳	牛乳			
10金	ご飯		米		619 kcal 23.5 g
	チキンチキンごぼう	鶏肉	てんぷん,揚げ油,砂糖	ごぼう,えだまめ	
	キャベツの五目煮	豚肉,ちくわ	サラダ油,てんぷん	しょうが,にんじん,しいたけ,たけのこ,キャベツ,こまつな	
13月	ピビンバ	豚肉	米,麦,サラダ油,砂糖,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,たけのこ,もやし,こまつな,にんじん	606 kcal 24.7 g
	中華風きゅうり		ごま油,砂糖	きゅうり	
	千住ねぎ入り春雨スープ	鶏肉,豆腐	サラダ油,はるさめ	しょうが,にんじん,だいこん,しいたけ,千住ねぎ	
	牛乳	牛乳			
14火	チキンクリームスパゲッティ	鶏肉,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,サラダ油,バター,小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,パセリ	594 kcal 22.3 g
	カントリーサラダ		じゃが芋,サラダ油,砂糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	
	メロン			メロン	
	牛乳	牛乳			
15水	イワシのかばやき丼	まいわし	米,麦,てんぷん,揚げ油,砂糖,ごま		578 kcal 22.7 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖,サラダ油,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
	冬瓜のみそ汁	油揚げ,みそ		とうがん,えのきたけ,長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
16木	夏野菜カレーライス	鶏肉	米,麦,サラダ油,じゃが芋,バター,小麦粉	しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,トマトビュレ,なす,ズッキーニ,ピーマン	615 kcal 20.7 g
	枝豆			えだまめ	
	冷凍みかん			冷凍みかん	
	牛乳	牛乳			

～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、本校の給食では「そば」「ごまを除くナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は使用しません。また、「マヨネーズ」「中華麺」「練り物」は卵不使用のものを使用します。

＜7月の平均栄養価＞
3・4年生 エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.3 g

ビタミンチャージで夏を健康に!

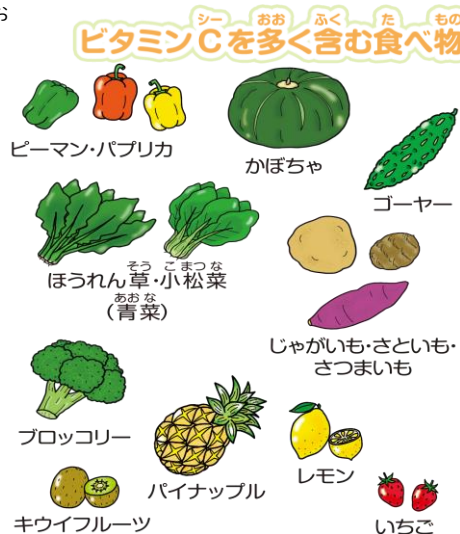
夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。日頃から栄養バランスのよい食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンです。野菜や果物に多いビタミンCは、ストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのど越しが良いものだけの食事になりがちです。

とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は、意識してとりたい栄養素です。



ビタミンCもビタミンB1も水に溶けやすい性質を持っています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりと取りましょう。

＜参考＞食育フォーラム2026-7（株式会社健学社）



～お知らせ～

2学期の給食は9月2日(水)から始まります。給食用のマスク・ハンカチを忘れずに準備してください。献立表は9月1日(火)の始業式に配布いたします。

