

7月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

梅雨明けが待ち遠しいですね。楽しい夏休みがもうすぐです。
これから夏に向けて気温が上がり食欲がなくなる時季になりますので、食生活も乱れがちになります。
ご家庭でも、栄養バランスのよい食事を心がけて、1日3食しっかり食べるようご協力お願いします。



夏に向けて元気に過ごしましょう！！



暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。

朝食をしっかり食べましょう



朝起きた体は、エネルギー不足の状態になっています。朝食をとり、エネルギー補給をしましょう。
朝食は体を目覚めさせる働きがあります。

早起き・早寝をしましょう



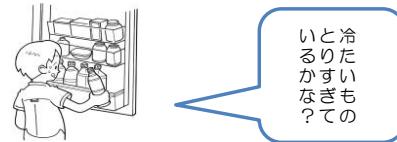
夜遅くまで起きていると、生活リズムが乱れてしまいます。早起き・早寝を心がけ、日頃から体力をつけてましょう。

栄養バランスのとれた食事をしましょう



1日に必要な栄養素をとるために、主食・主菜・副菜をきちんとそろえて、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

冷たいものをとりすぎないようにしましょう



暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎていませんか？冷たいものばかり食べていると、体が冷えて胃の調子が悪くなるなど体調を崩しやすくなります。

今月の世界の料理



7月4日(金)世界の料理～台湾～

今月の世界の給食は、台湾料理です。「ルーローハン」は台湾料理の定番料理と言われています。豚肉をしょう油と砂糖などで甘辛く味付けをしてハーブやシナモン、山椒などをミックスした五香粉(ウーシャンフェン)という中国を代表するスパイスで独特な香りをプラスして、ご飯と合わせて食べます。一緒に卵や青菜をのせたり、ご飯と別々に盛り付けたりと、地域によって様々な食べ方があります。台湾では「ルーローハン」を出す店がたくさんあり、台湾の人々にはとてもなじみのある料理だそうです。

4日(金)には台湾留学生との交流もあります。給食室で作る、「烏山風ルーローハン」を食べていただきたいと思います。今月も楽しみにしていて下さいね。

夏野菜の効果！

野菜は、旬の時期に1番栄養価が高く、何よりも美味しい価格が安いのも魅力の1つです。

特に、夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたくさん含まれて暑さで弱る胃を刺激して消化を助けたり、のぼせを冷やしたりする働きをもっています。色鮮やかな野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。

☆なす☆



ナスニンなどには、疲労回復を助ける効果があります。植物油とあわせて調理すると、なすが油に含まれるビタミンEを吸収し、抗酸化作用が増えます。

☆きゅうり☆



きゅうりは90%以上が水分でできています。体にこもった熱を排出し、体を冷やす効果があります。まだまだたくさんの夏野菜がありますので、ご家庭でも積極的に取り入れてみることをおすすめします。

7月 学校給食献立表



あつさにまけない からだをつくろう

令和7年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名						エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		
1	火	麦ごはん とうがん汁 鰯(アジ)フライ 切干大根のサラダ		こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう アジ	しょうが	にんじん きゅうり	612kcal 28.1g
				パンこ	あぶら	たまご ハム	コーン	たまねぎ とうがん	
2	水	有機米ごはん 鰯(さば)の一味焼き カリカリ油揚げと野菜のお浸し のり塩大豆		こめ	さとう	ぎゅうにゅう さば	にんにく	ねぎ しょうが	659kcal 30.9g
				ごま	でんぶん	あぶらあげ かつおぶし	こまつな	にんじん キャベツ	
3	木	まるパン チーズとおから入りコロッケ キャベツのソテー もやしスープ		むえんパン	じゃがいも	ぎゅうにゅう おから	たまねぎ	にんじん キャベツ	694kcal 28.1g
				あぶら	こむぎこ	スキムミルク チーズ	もやし	こまつな	
4	金	烏山風ルーローハン 大根スープ 世界の料理 台湾 パインケーキ		こめ	あぶら	ぎゅうにゅう こおりどうふ	にんにく	しょうが にんじん	782kcal 30.6g
				さとう	ごまあぶら	うずらたまご ベーコン	たけのこ	たまねぎ キャベツ	
7	月	ちらしずし 七夕汁 鮭のピリ辛ねぎソース ぶどうゼリー		こめ	さとう	ぎゅうにゅう こおりどうふ	ごぼう	かんぴょう にんじん	666kcal 34.5g
				ごま	あぶら	あぶらあげ たまご とうふ	えだまめ	ねぎ	
8	火	セルフチキンカツサンド フレンチサラダ 卵とトマトのスープ		まるパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ	きゅうり にんじん	615kcal 31.4g
				パンこ	あぶら	とうふ たまご	たまねぎ	りんご トマト	
9	水	ジャンバラヤ モロヘイヤのポタージュ 海藻サラダ		こめ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ	にんじん ピーマン	558kcal 21.3g
				しゃがいも	ごま	ワインナー とうにゅう	あかビーマン	きいビーマン にんにく だいこん	
10	木	はちみつレモントースト 魚(カンボラ)のマスタードソースかけ コーンサラダ ミネストローネ		むえんパン	バター	ぎゅうにゅう カンボラ	レモン	バセリ キャベツ	656kcal 27.9g
				はちみつ	こむぎこ	ぶたにく ベーコン	きゅうり	にんじん コーン	
11	金	冷やし中華 じゃがいものチーズ焼き 果物(メロン)		むえんパン	バター	ひよこまめ	たまねぎ	セロリ トマトかん	683kcal 28.3g
				はちみつ	こむぎこ		たまねぎ		
14	月	スパゲティーナポリタン じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ		スパゲティ	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく	たまねぎ にんじん	581kcal 22.0g
				じゃがいも	はちみつ	ぶたにく こなチーズ	ピーマン	マッシュルーム キャベツ	
15	火	わかめごはん 豆乳入りみそ汁 しあわせの磯辺揚げ じゃがいもと野菜のごまだれかけ		こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	にんじん たまねぎ	645kcal 28.2g
				あぶら	じゃがいも	ししゃも あおのり	だいこん	かぼちゃ	
16	水	夏野菜のカレーライス シャキシャキ野菜 小玉すいか セレクトドリンク		こめ	あぶら	かつおぶし ぶたにく	こまつな	にんじん たまねぎ	599kcal 20.3g
				じゃがいも	こむぎこ	とうにゅう	だいこん	かぼちゃ	

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。

1学期最後の給食