

# 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に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

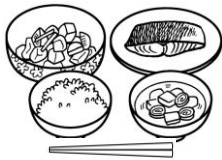
おはよう！



おやすみ

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



いと冷  
るた  
かす  
い  
な  
ぎ  
も  
？  
ての

暑いからといって、冷たい食べものや飲みもの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八角やシナモン、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、何よりも美味しく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い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
			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	たんぱく質 g
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 パンこ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう アジ たまご ハム かつおぶし ぶたにく とうふ	しょうが にんじん きゅうり コーン たまねぎ とうがん ねぎ きりぼしだいこん
						612kcal 28.1g
2	水	有機米ごはん 鯖(さば)の一味焼き かき揚げと野菜のお浸し のり塩大豆	こめ ごま あぶら	さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かつおぶし だいす あおのり	にんにく ねぎ しょうが こまつな にんじん キャベツ えのき
						659kcal 30.9g
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 あぶら パンこ	じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう おから スキムミルク チーズ たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな
						694kcal 28.1g
4	金	烏山風ルーローハン 大根スープ パインケーキ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう こおりどうふ うすらたまご ベーコン とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな だいこん えのき
						782kcal 30.6g
7	月	ちらしずし 七タ汁 鮭のピリ辛ねぎソース ぶどうゼリー	こめ ごま でんぶん こむぎこ	さとう あぶら そうめん	ぎゅうにゅう こおりどうふ あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ こんぶ かつおぶし さけ こなかんてん こなセラチン	ごぼう かんぴょう にんじん えだまめ ねぎ ぶどうジュース
						666kcal 34.5g
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 パンこ さとう	こむぎこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ りんご トマト パセリ
						615kcal 31.4g
9	水	ジャンバラヤ モロヘイヤのポターージュ 海藻サラダ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー とうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン きいビーマン にんにく だいこん ほうれんそう キャベツ モロヘイヤ
						558kcal 21.3g
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 はちみつ でんぶん さとう	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう カンボラ ぶたにく ベーコン ひよこまめ	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ トマトかん
						656kcal 27.9g
11	金	冷やし中華 じゃがいものチーズ焼き 果物(メロン)	ちゅうかめん さとう ごま	あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	きゅうり もやし にんじん コーン パセリ メロン
						683kcal 28.3g
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 じゃがいも さとう	あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こなチーズ えび	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ パインかん ももかん みかんかん りんごかん
						581kcal 22.0g
15	火	わかめごはん 豆乳入りみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいもと野菜のごまだれかけ	こめ あぶら さとう	こむぎこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あおのり かつおぶし ぶたにく とうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ だいこん かぼちゃ
						645kcal 28.2g
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 (①ぶどうジュース②ジョアマスカット③コーヒーマスク)	こめ じゃがいも ごま	あぶら こむぎこ	こなチーズ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ セロリ なす スッキーニ ピーマン トマト かぼちゃ りんご にんじん だいこん きゅうり こだますいか
						599kcal 20.3g

※ 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。