

7月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 村田 奈緒美
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をお願いします。



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

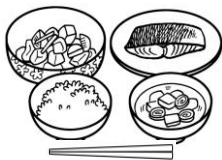
おはよう！



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



いと冷たかすいなぎもの？

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。

日本の郷土料理



7月2日(木)郷土料理 ～熊本県～

今月の郷土料理は熊本県の「混ぜめし」です。
熊本県では、にんじんやごぼう、しいたけ等を甘辛く煮て、ごはんに混ぜた「混ぜめし」が昔から親しまれています。地域でとれた食材を大切に使い、お祝いの日や人が集まる日に作られることもある郷土料理です。

そして、熊本県では昔から、かぼちゃを使用した料理も親しまれてきました。その1つに「かぼちゃまんじゅう」があり、かぼちゃのやさしい甘みを生かして作る、素朴で懐かしい味のおやつです。

給食では、「混ぜ飯」は、みんなが食べやすい味付けで作る予定です。日本の食文化を感じながら、おいしく味わって食べましょう。

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8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	
			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	kcal たんぱく質 g	
1	水	わかめごはん 豆乳入りみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 有機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	648kcal 28.2g
		まぜめし 生揚げとそぼろの煮物 白菜と小松菜ののり和え かぼちゃまんじゅう	こめ あぶら こむぎこ	さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あつあげ のり	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ いんげん しょうが たまねぎ えだまめ はくさい こまつな かぼちゃ	709kcal 29.7g
3	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	686kcal 28.3g
		有機米ごはん 鯖(さば)のごまだれかけ カリカリ油揚げと野菜のお浸し のり塩大豆	こめ ごま あぶら	さとう でんぷん	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	668kcal 32.0g
7	火	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 ごま でんぷん 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	671kcal 33.7g
		ジャンバラヤ 中華風コンスープ 海藻サラダ	こめ でんぷん ごま	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー とうふ わかめ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン きいピーマン キャベツ だいこん クリームコーン	592kcal 25.8g
9	木	まるパン チーズとおから入りコロック 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	ぎゅうにゅう おから スキムミルク チーズ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	681kcal 28.7g
		茄子のミートスパゲティ ポテまめサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく すなぎもミンチ こなチーズ だいす ヨーグルト	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン マッシュルーム なす コーン きゅうり りんご パインかん ももかん みかんかん りんごかん	615kcal 26.9g
13	月	はちみつレモントースト 魚(ホキ)のマスタードソースかけ コーンサラダ 卵とトマトのスープ	むえんパン はちみつ でんぷん さとう	バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく たまご	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 トマト	621kcal 28.3g
		セルフ焼きそばサンド スパイスポテト りんごジュース	コッペパン あぶら	ちゅうかめん じゃがいも	ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ りんごジュース	597kcal 17.6g
15	水	麦ごはん 冬瓜のみそ汁 鰯(あじ)の甘酢あんかけ キャベツの塩こんぶかけ	こめ でんぷん あぶら ごま	おしむぎ こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ かつおぶし ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ えのき キャベツ とうがん ねぎ	668kcal 32.0g
		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オレンジジュース②ジョアストロベリー③コーヒー牛乳)	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。