



# 7月分学校給食献立表



世田谷区教育委員会  
学校給食太子堂調理場  
TEL (3410) 2754

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
				黄の食品	赤の食品	緑の食品			
				熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える			
1	水	黒砂糖パン 魚のピザ焼き コーンポテト イタリアンスープ	○	黒砂糖パン 油 砂糖 じゃがいも バター パン粉	牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ 生クリーム 豚肉 鶏卵	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ホールコーン にんじん セロリ こまつな	771	44.8	 七夕 7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説から、はた織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、七夕にちなんで「さけちらしずし」と、そうめんを使った「七夕汁」を提供します。給食から七夕を味わってみましょう。 
2	木	じゃこ入りわかめごはん 豚肉と大根のうま煮 切り干し大根のごま和え	○	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 凍り豆腐 うすら卵 油揚げ	しょうが こんにゃく にんじん 干しいたけ だいこん えだまめ 切干しだいこん こまつな	796	35.1	
3	金	エビとチキンのクリームライス ビーンズサラダ くだもの	○	米 麦 バター 油 小麦粉 砂糖	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 チーズ 生クリーム ひよこ豆 白いんげん豆 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ホールコーン レモン 冷凍みかん	936	32.0	
6	月	ダイスチーズパン 鶏肉のマーマレードソース クリームポテト レンズ豆のトマトスープ	○	ダイスチーズパン 小麦粉 でん粉 油 オレンジマーマレード じゃがいも 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン レンズ豆	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ	852	37.8	
7	火	さけちらしずし 七夕汁 くだもの	○	米 油 砂糖 ごま そうめん	油揚げ さけ えび 鶏卵 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	にんじん かんぴょう えだまめ ねぎ 冷凍みかん	771	36.5	
8	水	ごはん(有機米) いわしのかば焼き からし和え かきたま汁	○	有機米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	牛乳 いわし 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ	788	32.0	
9	木	セサミトースト ビーンズシチュー チーズサラダ	○	食パン バター 砂糖 ごま 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 ロースハム チーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	767	27.9	
10	金	昆布ごはん 焼きししゃも 豚汁	○	米 麦 油 砂糖	鶏肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん グリンピース こんにゃく だいこん ねぎ	765	35.9	
13	月	スパゲッティ地中海ソース ポテト入りフレンチサラダ くだもの	○	オリーブ油 スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	ベーコン 鶏肉 えび いか チーズ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	759	31.6	
14	火	こぎつねごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のりし和え 切り干し大根のみそ汁	○	米 麦 油 砂糖 ごま マヨネーズ	油揚げ 牛乳 さけ みそ 焼きのり ちりめんじゃこ 豆腐	もやし にんじん こまつな 切干しだいこん しめじ ねぎ	805	42.6	
15	水	キムチチャーハン 卵と青菜のスープ フルーツのヨーグルトがけ	○	米 麦 油 ごま でん粉	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 プレーンヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ はくさいキムチ にら にんにく こまつな 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	746	32.4	
16	木	夏野菜のカレー 満点サラダ	○	米 麦 油 バター 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 ひじき 大豆 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 アップルソース ホールコーン かぼちゃ ごぼう	932	31.2	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数異なることがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 35.0 g
----------	----------------	--------------

## 暑い時期は食中毒に要注意!



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗しましょう。

### お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		



# 7月 給食だより

もうすぐ夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気にむかえられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p><b>す</b> いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p><b>て</b> きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p><b>き</b> そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p><b>な</b> つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p><b>な</b> がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p><b>つ</b> め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p><b>や</b> しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p><b>す</b> す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p><b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p><b>に</b> ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

**!** 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！