

日	曜	献立名	備考
1	火	牛乳 麦ごはん さわらの西京焼き 五目さんびら 冬瓜のかきたま汁	今月は夏野菜がたくさん登場します！ 冬瓜、ピーマン、トマト、なす、枝豆など…
2	水	牛乳 焼き鳥ねぎま丼 野菜のごまあえ 厚揚げのみそ汁	
3	木	牛乳 ごぼうのジャージャー麺 じゃがいももち 冷凍みかん	
4	金	牛乳 梅じゃこごはん 魚のさざれ焼き 枝豆 豚汁	
7	月	牛乳 五目ちらしずし いかのかりん揚げ 七夕汁 フルーツポンチ	1日 冬瓜のかきたま汁 冬瓜は「冬」という漢字が入りますが、夏が旬の野菜です。収穫後、冬まで保存できることから「冬瓜」という名前がつきました。
8	火	牛乳 ターメリックライスとナン キーマカレー 塩こうじのサラダ	7日 七夕献立 七夕にちなんで、そうめんや星型のお昼、かまぼこが入った七夕汁を作ります。
9	水	牛乳 ホイコーロー丼 トック入り卵スープ ピーチゼリー	…☆☆七夕の物語☆☆… 願い事にはルールがある!? 七夕はもともと織姫（神様の着物を織る女性）にあやかり、はた織りや裁縫の上達を願う行事です。そのため、願い事は裁縫に関することや物事の上達（習い事の上達など）を願うのがよいとされています。
10	木	牛乳 有機米ごはん 焼きさばのみそだれ 野菜の梅あえ けんちん汁	8日【図書コラボ】 図書委員の生徒が選んだ本「5分後に美味しいラスト」より、ターメリックライスとナン、キーマカレーを出します。
11	金	牛乳 ミルクパン ポテトコロッケ ゆで野菜 魚介のミルクスープ	10日 有機米ごはん 7月の有機米は青森県産「つがるロマン」です。お楽しみに！
14	月	牛乳 ツナコーントースト じゃがいものパリパリサラダ トマトと卵のスープ	16日【図書コラボ】 生徒からの投票で選ばれた本「君の名は」より、高山ラーメンを作ります。
15	火	牛乳 麦ごはん メヒカリの南蛮漬け（2） 揚げと野菜のおひたし みそ肉じゃが	
16	水	牛乳 高山ラーメン きゅうりとわかめのごま酢あえ かぼちゃ蒸しパン	
17	木	牛乳 夏野菜カレーライス ひじきと枝豆のサラダ 小玉すいか	
18	金	終業式（給食はありません）	

☆食材料納入の都合で、やむを得ず献立を変更することがあります。

～ 給食室よりお知らせ ～

校舎改築に伴い、自校調理での給食提供は1学期で終了となります。
2学期以降の給食は太子堂調理場からの搬送となり、調理業務委託事業者は株式会社東洋食品に変わります。
自校給食の再開は、令和10年4月を予定しています。

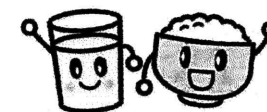
これまで、自校給食にご理解とご協力をいただき、
ありがとうございました。



7月給食だよ

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まりますね。夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったり「夏バテ」に注意が必要です。新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気を付けたいポイントをまとめてみました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識しましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

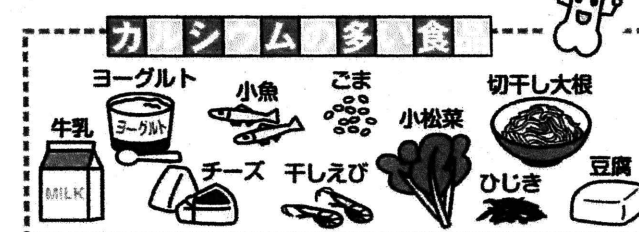


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



〔配布用献立表〕

令和7年 7月

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	1食分 - たんぱく質
1 火	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら 冬瓜のかきたま汁	牛乳, さわら, けずりぶし(花かつお), 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, さつま揚げ	米, おおむぎ, さとう, でん粉, ごま油, ご ま	とうがん, にんじん, しょうが, こまつ な, ごぼう, つきこんにゃく, さやいん げん	734 kcal 38.7 g
2 水	焼き鳥ねぎま丼 牛乳 野菜のごまあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉, 牛乳, けずりぶし(花かつお), 生 揚げ, わかめ	米, おおむぎ, さとう, ごま油, ごま, じゃ がいも	ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, に んじん, もやし, こまつな, ほうれんそ う	740 kcal 32.8 g
3 木	ごぼうのジャージャー麺 牛乳 じゃがいももち 冷凍みかん	豚肉, 豚レバーミンチ, レンズまめ, 牛 乳, あおのり, シュレッドチーズ	蒸し中華めん, 油, さとう, でん粉, ごま 油, じゃがいも, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, ごぼ う, (干)しいたけ, ねぎ, なら, 冷凍みか ん	799 kcal 30.3 g
4 金	梅じゃこごはん 牛乳 魚のさざれ焼き 枝豆 豚汁	ちりめんじゃこ, 牛乳, ホキ, 豚肉, けず りぶし(花かつお), 油揚げ, 豆腐	米, おおむぎ, パン粉, 油, じゃがいも 粉, 油, 星麩, そうめん	刻み梅, えだまめ, ごぼう, にんじん, だ いこん, こんにゃく, ねぎ	742 kcal 37.4 g
7 月	五目ちらしずし 牛乳 いかのかりん揚げ 七タ汁 フルーツポンチ	豚肉, 凍り豆腐, 細切り, 鶏卵, 牛乳, い か, けずりぶし(花かつお), かまぼこ	米, おおむぎ, さとう, 油, 小麦粉, でん 粉, 油, 星麩, そうめん	にんじん, (干)しいたけ, さやいんげ ん, しょうが, えのきだけ, ねぎ, こまつ な, みかん(缶), もも(缶詰果肉), パイン アップル(缶)	781 kcal 34.0 g
8 火	ターメリックライスとナン 牛乳 キーマカレー【図書コラボ】 塩こうじのサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, シュレッドチーズ	米, おおむぎ, ナン, 油, じゃがいも, パ ター, 小麦粉, オリーブ油, さとう	セロリー, にんにく, しょうが, たまね ぎ, にんじん, ダイストマト(缶), り んご, キャベツ, きゅうり, こまつな	754 kcal 26.7 g
9 水	ホイコーロー丼 牛乳 トック入り卵スープ ピーチゼリー	豚肉, 牛乳, けずりぶし(花かつお), こ んぶ, 鶏肉, 鶏卵, 粉寒天	米, おおむぎ, ごま油, さとう, でん粉, トック	しょうが, にんにく, たまねぎ, たけの こ(水煎), キャベツ, ねぎ, ピーマン, 赤 ピーマン, にんじん, えのきだけ, だい こん, ピーチジュース	797 kcal 32.1 g
1 0 木	有機米ごはん 牛乳 焼きさばのみそだれ 野菜の梅あえ けんちん汁	牛乳, さば, けずりぶし(花かつお), 油 揚げ, 豆腐	米, さとう, ごま油, じゃがいも, 油	こんにゃく, ごぼう, にんじん, だいこ ん, しょうが, ねぎ, キャベツ, もやし, こ まつな, きゅうり, ねり梅	774 kcal 31.7 g
1 1 金	ミルクパン(柏) 牛乳 ポテトコロッケ ゆで野菜 魚介のミルクスープ	牛乳, 豚肉, あさりむき身, むきえび, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	ミルクパン, 油, じゃがいも, ポテトパ ウダー, 小麦粉, パン粉, バター	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベ ツ, しめじ	781 kcal 29.0 g
1 4 月	ツナコーントースト 牛乳 じゃがいものバリバリサラダ トマトと卵のスープ	ツナ(レトルト), シュレッドチー ズ, 牛乳, ベーコン, レンズまめ, 鶏卵	無塩食パン, 油, じゃがいも, さとう, で ん粉	たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, に んじん, きゅうり, レモン, トマト, こま つな	796 kcal 32.0 g
1 5 火	麦ごはん 牛乳 メヒカリの南蛮漬け(2) 揚げと野菜のおひたし みそ肉じゃが	牛乳, メヒカリ, 豚肉, 油揚げ, 糸けずり ぶし	米, おおむぎ, 小麦粉, でん粉, 油, さと う, 油, じゃがいも	ねぎ, たまねぎ, にんじん, つきこん にゃく, さやいんげん, こまつな, もや し	784 kcal 29.8 g
1 6 水	高山ラーメン【図書コラボ】 牛乳 きゅうりとわかめのごま酢あえ かぼちゃの蒸しパン	豚肉, なんと, 牛乳, わかめ, 牛乳	蒸し中華めん, 油, ごま油, さとう, ごま, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, き くらげ(乾), こまつな, キャベツ, きゅ うり, もやし, かぼちゃ	747 kcal 26.5 g
1 7 木	夏野菜のカレーライス 牛乳 ひじきと枝豆のサラダ 小玉すいか	豚肉, レンズまめ, シュレッドチーズ, 牛乳, 干ひじき	米, おおむぎ, 油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまね ぎ, にんじん, ダイストマト(缶) な す, かぼちゃ, さやいんげん, えだまめ, キャベツ, 小玉すいか	780 kcal 26.8 g

!! 今月の図書コラボ給食 □

7月8日『5分後に美味しいラスト』より、
ターメリックライスとナン、キーマカレー

7月16日『君の名は』より、高山ラーメン を作ります!

＜本の紹介＞

・5分後に美味しいラスト

おなかも心も幸せになる短編集です。コラボするのは「氏康とカレーと私」というお話です。カレーのルウとライスをバランスよく食べることを目標にカレーを食べる主人公の物語です。給食では氏康との戦いを気にせず、味わって食べてもらえるとうれしいです。

・君の名は

田舎町に住む女子高生・三葉と、東京に住む男子高校生・瀧が入れ替わるところから物語が始まります。コラボしたのは、瀧が三葉に会いに行った際に食べた高山ラーメンです。

奥中玉ねぎ 今年は大豊作です!

保健給食委員会が毎年育てている玉ねぎが、今年も収穫の時期を迎えました。なんと、今年はダンボール4箱分、20kgを超える玉ねぎが収穫できました! 大豊作のため、今年は2回に分けて給食に提供します。使用日は、給食時間に配布する給食メモでお伝えします。お楽しみに♪



令和7年度世田谷区学校給食展のお知らせ ～ 来て見てわかる 給食のひみつ ～

7月31日、8月1日に、玉川せせらぎホールで学校給食展が開催されます。世田谷区の給食の歴史についてなどパネル展示のほか、大きな釜のかき混ぜ体験やオリジナルカレー粉作りなど体験活動もあります! お時間のある方はぜひお越しください。



詳細はコチラ