

令和七年度
7月



令和7年6月30日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。



暑い夏の時期がやってきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた1日3回の食事に気を配り、夜ふかしせずによく寝て、しっかり1日の疲れをとって、暑い夏を乗り切りましょう。



夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

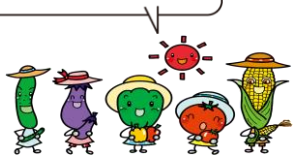


暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

<夏野菜の紹介>

きゅうり、トマト、とうもろこし、ピーマン、なす、ズッキーニ、えだまめ、おくら、モロヘイヤ、とうがんなどがあります。給食でも7月は、夏野菜を積極的に使っています。

日	こんだて	のみの	あかいろのグループ	さいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
1 火	たこめし	ぎゅうにゅう	あぶらあげ, まだこ, のり	こめ	にんじん	596
	いものそぼろあん		ぶたにく	じゃがいも, あぶら, さとう, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	
	わかめあえ		わかめ, ちりめんじゃこ	あぶら	きゅうり, もやし, とうもろこし	
	れいとうみかん				みかん	
2 水	ジャージャンドウフどん	ぎゅうにゅう	なまあげ, ぶたにく, みそ, まめみそ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, ピーマン	648
	ちゅうかスープ		とりにく	あぶら, かたくりこ, ごまあぶら	きくらげ, にんじん, チンゲンツアイ, とうがん, ねぎ	
	メロン				メロン	
3 木	チキンピラフ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ, むぎ, あぶら, バター	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, ピーマン	544
	イタリアンスープ		ベーコン, ひよこまめ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト	
	やさいチップス			あぶら, さつまいも	れんこん, かぼちゃ, にんじん	
4 金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		550
	さけのてりやき		さけ	かたくりこ	しょうが	
	だいこんひじきサラダ		ひじき	さとう, あぶら	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん	
	かきたまじる		とうふ, たまご	かたくりこ	にんじん, ねぎ, ほうれんそう	
7 月	たなばたちらし	ぎゅうにゅう	とりにく, あぶらあげ, たまご, のり	こめ, さとう, あぶら	かんぴょう, にんじん, さやえんどう	716
	ちくわのにしよくあげ		ちくわ, あおのり	こむぎこ, あぶら		
	たなばたじる		かまぼこ	そうめん	にんじん, ねぎ, しめじ, ほうれんそう	
8 火	アジアンそぼろごはん	ぎゅうにゅう	とりにく, だいず	こめ, むぎ, さとう, あぶら	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たまねぎ, しめじ, あかピーマン, きピーマン	610
	レタスとたまごのスープ		たまご	ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, レタス	
	えだまめのしょうゆに			さとう	えだまめ	
	ばいなっぐるゼリー		かんてん	さとう	パインジュース, パイン	
9 水	ぎょかいのトマトスパゲッティ	ぎゅうにゅう	いか, えび, あさり, ベーコン, とうにゅう	スパゲッティ, あぶら, こめ, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト	659
	なつやさいバジルドレッシングサラダ			さとう, あぶら	キャベツ, きゅうり, あかピーマン, とうもろこし, こまつな, バジル	
	ポテトはるまき		ピザチーズ, ツナ	じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, はるまきのかわ, こむぎこ, あぶら	パセリ	

7月のブックメニュー

『そだてておいしいピーナッツ』より

(平田昌広/ぶん 平田 景/え 大日本図書))

えだまめって、していますか。えいようまんてんのおいしい食べ
ものです。実はこのえだまめってだいずなんですよ。さあ、えだま
めとピーナッツのひみつをさぐってみましょう。

関連本

『「和」の行事えほん』
(高野紀子/作 あすなろ書房)

『たなばたパーティーきらきら』
(すとうあさえ/文 山田 花菜/絵 川島雅子/レシピ提供 ほるぷ出版)



～図書館司書の白井先生より～

給食目標 時間を守って食べましょう。

《給食人気レシピ紹介》

今月は、「バナナケーキ」を紹介します。この料理は、現3年生が2年生の時に学級会でバナナ好きの友達のためにどうにか給食せないか？とみんな考えて生まれた料理です。この生地にはレーズンやチョコチップなどを加えてアレンジしてもおいしいです。ぜひ、ご家庭で試してみてください。

- (材料4人分)
- ・バナナ 100g
 - ・小麦粉 75g
 - ・ベーキングパウダー 4g
 - ・たまご 50g
 - ・バター 20g
 - ・さとう 30g
 - ・豆乳 35g
 - *たまご、乳アレルギーの場合、
バターをサラダ油へ、たまごは、
豆乳（豆乳85g）へ変更しても良

- (作り方)
- ①バナナは、皮をむき、ふくろに入れてつぶしておく。小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
 - ②バターとさとうをボールに入れ、泡立て器ですり混ぜ、白っぽくなるまで混ぜる。
 - ③②にたまごを少しずつすり混ぜる。豆乳も同様に入れる。
 - ④つぶしたバナナを入れて、最後に小麦粉を何回かに分けて入れて、サックリへらで混ぜる。
 - ⑤生地を型に流して、180度に予熱しておいてたオーブンに入れ25分くらい焼く。

10 木	なつやさいかレー	ぎ ゆう うに ゆう	とりにく、とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、はちみつ	たまねぎ、にんにく、にんじん、かぼ ちゃ、ズッキーニ、トマト、なす	636
	いとかんてんサラダ		いとかんてん	ごま、ごまあぶら、さとう	にんじん、もやし、こまつな、とうもろ こし	
	えだまめのしおやし 			あぶら	えだまめ、にんにく	22.2
11 金	ごはん	ぎ ゆう うに ゆう		こめ		572
	とりのバーベキューソースやき		とりにく	さとう	にんにく	
	ツナとほうれんそうのあえもの		ツナ		にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	24.6
	じゃがいものみそしる		わかめ、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
14 月	とうもろこしごはん	ぎ ゆう うに ゆう		こめ	とうもろこし	531
	きびなごのヤンニョムあえ		きびなご	こめこ、かたくりこ、あぶら、	こねぎ	
	いそあえ		のり		にんじん、キャベツ、こまつな、きりぼ しだいこん	24.0
	とんじる		ぶたにく、とうふ、みそ	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、 ねぎ	
15 火	じゃこわかめごはん	ぎ ゆう うに ゆう	わかめ、ちりめんじゃこ	こめ		567
	こうやどうふとやさいののもの		とりにく、こうやどうふ	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さ とう	ごぼう、にんじん、だいこん、さやいん げん	
	もやしときゅうりのサラダ			あぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、 とうもろこし、にんにく	22.1
16 水	インディアンドッグ	ぎ ゆう うに ゆう	ぶたにく、だいず、ピザチーズ	コッペパン、あぶら	たまねぎ、にんにく	523
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまね ぎ	
	クラムチャウダー		ぎゅうにゅう、とうにゅう、あさ り、とりにく	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パ ター	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、パセリ	27.1
17 木	ごはん	ぎ ゆう うに ゆう		こめ		621
	あじフライ		まあじ、とうにゅう	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう		
	やさいのごまあえ			ごま、ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	27.1
	なめこのみそしる		とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ		なめこ、ねぎ	
18 金	ぶたキムチどん	ぎ ゆう うに ゆう	ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、し めじ、にんじん、はくさい、にら、はくさ いキムチ	26.0
	トックスープ			ごまあぶら、トック	にんじん、もやし、きくらげ、ねぎ、にら	
	すいか				すいか	21.8

食材については、そのつど、産地を確認しています。