



# 7がつ こんだてひょう

令和7年6月30日  
豊島区立池袋第三小学校  
校長 塩田 英俊  
栄養職員 梅原 理美

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
1火	行事給食：半夏生（はんげしょう） たこめし	○	肉じゃが 米粉マカロニ和え	牛乳、たこ、かつお節、豚肉、生揚げ、ちくわ※、わかめ	米、上白糖、じゃがいも、油、こんにゃく、米粉マカロニ	ごねぎ、玉葱、にんじん、さやいんげん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	590 kcal 26.2 g
2水	ごはん のりのつくだ煮	○	さわらの塩こうじ焼き かまぼことキャベツの和え物 かぼちゃのみそ汁	牛乳、のり、さわら、かまぼこ※、じゃこ、豆腐、わかめ、みそ、かつお節	米、上白糖、塩こうじ、ごま、マヨネーズ（卵不使用）	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、玉葱	597 kcal 29.4 g
3木	マーボーなす丼	○	かき玉スープ フルーツ牛乳寒	牛乳、鶏ひき肉、レンズまめ、豆腐、みそ、鶏ささ身、たまご、かつお節、寒天	米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、えのき、しめじ、にんじん、だいこん、なす、にら、さくらげ、こまつな、パイン缶、みかん缶、りんご缶、もも缶	667 kcal 30.6 g
4金	行事給食：セタ（たなばた） 七夕ちらし	○	おひたし 天の川汁 星空ゼリー	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ※、おさかな麺※、豆腐、かつお節、寒天	米、上白糖、油、バターフライピーシロップ	にんじん、切干しだいこん、こまつな、しょうが、にんにく、ほうれんそう、キャベツ、もやし、チンゲンツァイ、とうがん、りんご缶	600 kcal 24.8 g
7月	愛媛県愛南町とコラボ給食 鯛めし	○	筑前煮 すまし汁 すいか	牛乳、こんぶ※、たい、鶏肉、凍り豆腐、かつお節、わかめ、豆腐、かまぼこ	米、じゃがいも、こんにゃく、油、上白糖	しょうが、根みつば、ごぼう、にんじん、玉葱、すいか	603 kcal 29.6 g
8火	ごはん	○	鶏肉のマーレード焼き わかめサラダ かきたま汁	牛乳、鶏肉、わかめ、たまご、かつお節	米、上白糖、油、じゃがいも、ごま、ごま油、かたくり粉	マーレード、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、玉葱	589 kcal 24.9 g
9水	チキンピラフ	○	イタリアンドレッシングサラダ ヴィシソワーズ	牛乳、鶏肉、いんげんまめピューレ	米、バター、油、マーガリン、じゃがいも、上白糖	ピーマン、玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、キャベツ、さやいんげん、赤ピーマン、にんにく	608 kcal 22.4 g
10木	冷やしうどん	○	みそポテト すいか	牛乳、鶏ささ身、わかめ、油揚げ、かつお節、みそ	うどん、じゃがいも、油、上白糖、かたくり粉	にんじん、もやし、とうもろこし、すいか	596 kcal 22.7 g
11金	キーマカレー	シヨア	乳酸菌飲料 ハニーサラダ メロン	乳酸菌飲料、鶏ひき肉、レンズまめ	米、油、米粉、じゃがいも、はちみつ	玉葱、にんじん、ピーマン、トマト、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、レーズン、ブロッコリー、キャベツ、メロン	615 kcal 17.6 g
14月	わかめごはん	○	厚揚げと野菜の中華煮 ししゃもの磯辺揚げ 果物（国産オレンジ）	牛乳、わかめ、じゃこ、生揚げ、鶏肉、ししゃも、あおのり	米、ごま、上白糖、じゃがいも、油、ごま油、かたくり粉、米粉、ひまわり油	にんじん、玉葱、エリンギ、たけのこ、キャベツ、チンゲンツァイ、さくらげ、国産バレンシアオレンジ	640 kcal 26.6 g
15火	セルフフィッシュバーガー	○	スパイシーキャベツ ミネストローネ カルピスゼリー	牛乳、ホキ、おから、チーズ、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、大豆、カルピス、寒天	ミルクパン、かたくり粉、米粉、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、にんにく、パイン缶	625 kcal 30.7 g
16水	旬の食材「とうもろこし」 枝豆とコーンごはん	○	肉豆腐 フルーツみつ豆	牛乳、こんぶ、豆腐、豚肉、かつお節、寒天、えんどう豆	米、しらたき、油、上白糖	とうもろこし、えだまめ、はくさい、玉葱、ねぎ、にんじん、もも缶、パイン缶、みかん缶	596 kcal 27.5 g
17木	夏野菜カレーライス	○	キャロットドレッシングサラダ 冷凍フルーツ（セレクト）	牛乳、鶏ひき肉	米、じゃがいも、油、米粉、上白糖	なす、かぼちゃ、ピーマン、玉葱、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト、きゅうり、キャベツ、さやいんげん、冷凍みかん、冷凍パイン、冷凍黄桃、冷凍マンゴー、冷凍洋なし	605 kcal 19.5 g

※今月の練り製品は卵不使用の製品を使用します。

## 7月 Lunch Time

### ～学校給食試食会を行いました～

6月3日（火）に1年生の保護者を対象にした学校給食試食会を実施し、25名のみなさまにご参加いただきました。食物アレルギー対応の必要な児童もみんなと同じ物を食べることができる工夫をした献立や出汁のおいしさなどを味わっていただきました。また、実際に給食をつくるという調理員たちも登場し、日々気をつけている衛生面として、食材ごとに分けるまな板とほうちょう、そして用途ごとに分かれるエプロン、大量調理で使用するスコップのようなへらなどの実物も見せていただき、給食室の現場の声を届ける貴重な機会となりました。ご参加いただいた方の感想を一部ですがご紹介いたします。

- ・ たくさん使った手間と愛情が注がれている給食を毎日出して頂いて感謝でいっぱいです
- ・ 調理を含めた管理が徹底されていて安心しました。
- ・ 給食でいろいろな食材にチャレンジできること、その理由を知ることができてとてもよかったです。メニューの参考にもなりました。
- ・ 米粉やおからなどアレルギー対応が細やかですごいなと思いました。子どもアレルギーもちなので、調理の方や栄養士さんには本当に頭が下がります。
- ・ 今回初めて試食会に参加しました。子供たちが、いつも給食美味しいから食べてきて！！とすごく教えてくれました。



ありがたいお言葉に、どれもとても励みになります。引き続きご家庭と連携して食育を進めて行けたらと思います。早速、いくつかレシポのリクエストがありました。子供たちにも大人気のメニューですので、おうちでもつくってみてください！

	1人分 (g)	4人分 (g)	《切り方》
揚げ油	3	12	
じゃがいも	20	80	千切り
食塩	0.2	0.8	
ブロッコリー	10	40	小房にカット
にんじん	5	20	千切り
キャベツ	30	120	短冊切り
食塩	0.25	1	
はちみつ	1.2	4.8	
からし(粉)	0.04	0.16	
油	1	4	
酢	1.3	5.2	

- ① 食塩～酢までを鍋に入れ、混ぜながら加熱し、ハニードレッシングをつくる。粗熱がとれたらクラスごとにわけ冷やす。
- ② 千切りにしたじゃがいもをさらして、水気を切り、油で5分程度茶色くなりカリッとするまでしっかり揚げる。★
- ③ 野菜はそれぞれ切って、ボイルする。★
- ④ ③を真空冷却機で10℃以下に冷やし、シートをのせて②をのせて冷蔵庫で保管する。
- ⑤ 食べる直前に、シートを剥いて野菜とのりを混ぜて、ドレッシングをかける。

	1人分 (g)	4人分 (g)	《切り方》
じゃがいも	75	300	厚いちょう
かたくり粉	2	8	
揚げ油	10	40	
みそ	1.19	4.76	
さとう	0.95	3.8	
みりん	1	4	タレ
しょうゆ	0.5	2	
水	2.5	10	

- ① 切ったじゃがいもにかたくり粉をつけて揚げる。★
- ② みりん～水に合わせて加熱して★、粗熱を取りタレをつくっておく。
- ③ 揚げたじゃがいもに②のタレを合わせて配する。



※ 給食では★で衛生上、中心温度を測っています（75度1分以上）

## ～7月の行事より～

7月5日（土）の1・2時間目に5年生の社会科の公開授業があります。農林水産省の消費・安全局長賞を受賞した「ぎょしょく教育活動」をすすめてきた愛媛県愛南町による食育プログラムです。実際の魚を見たり、触れたりする活動もありです。体育館で行いますので、保護者のみなさまも是非見に来てください。魚に触れたり、魚について学んだりすることで、より美味しく味わうきっかけになればと思います。翌月曜日に愛南町の鯛をつかった「たいめし」を提供します。

### 7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いをこめて書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

### 熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくしましょう。

#### 捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れておくことで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。

◎少年写真新聞社2025