



7がつ こんだてひょう

令和8年6月30日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊

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 水	わかめじゃご飯	○	厚揚げと野菜の中華煮 切り干し大根のナムル 果物(小玉すいか)	牛乳,炊きこみわかめ,じゃこ, なまあげ,とりく	米,ごま,油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ, たけのこ水煮,チンゲン菜,しょうが, きくらげ,もやし,きゅうり,切り干し大根, 小玉すいか	619 kcal 25.3 g
2 木	ご飯	○	さわらのんにくじょうゆ焼き のり和え ごまだれ汁 果物(河内晩柑)	牛乳,さわらのり,鶏肉,豆腐,みそ, かつお節	米,油,砂糖,かたくり粉,じゃがいも, こんにゃく,ごま	にんにく,にんじん,もやし,キャベツ, えのき,大根,小松菜,ねぎ	591 kcal 29.7 g
3 金	夏野菜の チリビーンズ ライス	○	コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳,鶏ひき肉,粉チーズ,大豆	米,油,じゃがいも,米粉,砂糖, オリーブ油	玉ねぎ,にんにく,にんじん,ダイズトマト, ピーマン,なす,ズッキーニ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,冷凍枝豆, パイン缶,桃缶,りんご缶,レモン汁	659 kcal 23.7 g
6 月	愛媛県愛南町とコラボ給食 鯛めし	○	生揚げとじゃがいもの煮物 レモンじょうゆ和え 果物(青肉メロン)	牛乳,こんぶ,タイ,鶏肉,生揚げ, かつお節	米,じゃがいも,油,砂糖,しらたき	しょうが,根みつば,玉ねぎ,にんじん, さやいんげん,きゅうり,キャベツ,大根, レモン汁,青肉メロン	606 kcal 28.1 g
7 火	行事給食:七夕(たなばた) 七夕ちらし	○	天の川汁 おひたし 星空ゼリー	牛乳,こんぶ,油揚げ,鶏ひき肉,うなぎ, かまぼこ※,おさかな燗※,豆腐, かつお節,粉寒天	米,砂糖,油	にんじん,切り干し大根,小松菜, しょうが,にんにく,チンゲン菜,大根, ほうれん草,キャベツ,もやし,りんご缶	585 kcal 25.1 g
8 水	ご飯	○	いかのかりん揚げ 油揚げのサラダ 豚汁	牛乳,いか,油揚げ,豚肉,豆腐,みそ, かつお節	米,かたくり粉,油,砂糖,じゃがいも, こんにゃく	もやし,小松菜,にんじん,キャベツ, ごぼう,大根,ねぎ	606 kcal 30.4 g
9 木	ピザトースト	○	米粉のシチュー キャロットドレッシングサラダ 果物(バレンシアオレンジ)	牛乳,鶏ささみ,ピザチーズ,鶏肉, ひよこ豆	食パン,油,じゃがいも,米粉,砂糖	にんにく,マッシュルーム水煮,玉ねぎ, ピーマン,にんじん,しめじ,小松菜, きゅうり,キャベツ,バレンシアオレンジ	595 kcal 27.3 g
10 金	旬の食材「とうもろこし」 枝豆とコーンの ご飯	○	塩肉じゃが ツナサラダ 果物(冷凍パイン)	牛乳,こんぶ,豚肉,生揚げ,ツナ	米,じゃがいも,油,しらたき,砂糖	ホールコーン,枝豆,玉ねぎ,にんじん, えのき,さやいんげん,レモン汁, キャベツ,きゅうり,大根,冷凍パイン	598 kcal 27.0 g
13 月	ご飯	○	鮭の香味焼き 春雨サラダ とうがんとチンゲン菜のスープ	牛乳,鮭,ハム※,鶏肉,豆腐	米,砂糖,ごま油,緑豆春雨,かたくり粉	ねぎ,しょうが,レモン汁,にんじん, もやし,きゅうり,チンゲン菜,とうがん, ホールコーン,しめじ	587 kcal 27.6 g
14 火	冷やしうどん	○	青のりビーンズポテト 果物(赤肉メロン)	牛乳,豚肉,カットわかめ,油揚げ, 大豆,こんぶ,かつお節,青のり	冷凍うどん,じゃがいも,かたくり粉,油	にんじん,もやし,小松菜,れんこん, 赤肉メロン	604 kcal 29.8 g
15 水	チキンピラフ	○	ししゃものパリパリ揚げ イタリアンドレッシングサラダ 果物(冷凍パイン)	牛乳,鶏肉,ししゃも,ピザチーズ	米,バター,油,じゃがいも,小麦粉, 春巻きの皮,砂糖,オリーブ油	玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム水煮, にんじん,きゅうり,キャベツ,にんにく, さやいんげん,冷凍パイン	621 kcal 25.6 g
16 木	ドライカレー	セレクト	ポテトサラダ アセロラゼリー	牛乳,カフェオレ,鶏ひき肉,レンズ豆, 粉寒天	米,油,米粉,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,ダイズトマト, にんにく,しょうが,ほしぶどう,きゅうり, キャベツ,アセロラジュース, ぶどうジュース,りんごジュース	602 kcal 22.1 g

※今月の練り製品,豚肉加工品は卵不使用の製品を使用します。

7月 Lunch Time

水分と食事で熱中症を防ごう!

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとすることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い白血球から体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしつかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



「そうめん」は七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「素餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中(中)の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や雑談の上達を願って、糸に負立たてそうめんを供えるようになったといわれています。

素餅

七夕そうめん

オクラを縦に負立たて

にんじんを星形に

~7月の行事より~



7月4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「ぎょよく教育活動」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ます。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下さい。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。6日(月)に愛南町の調をつかった「鯛めし」を提供します。

☆池三小 給食レシピ☆

【ポテト春巻き】	1人分(g)	4人分(g)	備考
じゃがいも	40	160	厚いちょう
バター	2	8	
ホールコーン	5	20	
粉チーズ	2.5	10	
ダイズチーズ	5	20	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
春巻きの皮	1枚	4枚	のり
薄力粉	適量	適量	
水	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	

- ① じゃがいもは蒸してつぶす。
- ② ①にバター〜こしょうを加え混ぜる。
- ③ 春巻きの皮で②の具を包み油で揚げる。★
※春巻きの皮の巻き終わりに、のり(水溶き薄力粉)をつけて、しっかりととじてください。

【ハニーサラダ】	1人分(g)	4人分(g)	備考
揚げ油	適量	適量	
じゃがいも	20	80	千切り
きゅうり	10	40	千切り
キャベツ	30	120	千切り
食塩	0.4	1.6	
はちみつ	1.2	4.8	
からし(粉)	0.05	0.2	ドレッシング
油	1.5	6	
酢	1.5	6	
		0	

- ① 食塩〜酢までを鍋に入れ、混ぜながら加熱し★、冷ます。(ハニードレッシング)
- 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まてしっかり揚げる。★
- ③ 野菜はそれぞれ切って、ボイルする。★
- ④ 食べる直前に、①②③を和える。

※ 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)