

7月こんだて表

豊島区立高松小学校

令和8年

日	のりもの	主食	おかず	あかのなかま 血や肉や骨・ 菌を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
1	水	ホイコーロー丼	ごまサラダ メロン	牛乳, 豚肉, みそ, 冷凍えだまめ	米, 油, かたくり粉, ラード, 砂糖, ごま油, すりごま, 練りごま	キャベツ, にんじん, ビーマン, ねぎ, にんにく, しょうが, だいこん, もやし, きゅうり, メロン	563 kcal 22.9 g
2	木	ごはん	鮭の仙台みそマヨネーズ焼き 海藻ひじきサラダ あおさと豆腐のみそ汁	牛乳, さけ, 仙台みそ, 海藻ミックス, 干ひじき, さば節, あおさ, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 白みそ, みそ	米, マヨネーズ(卵不使用), 砂糖, すりごま, ごま, ごま油	しょうが, だいこん, きゅうり, ねぎ	577 kcal 29.6 g
3	金	沖縄料理献立 タコライス	野菜チアス (じゃがいも・ゴーヤ・ごぼう・かぼちゃ) 冷凍パン	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, チーズ	米, 油, 砂糖, 米粉, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, ダイストマト, トマトケチャップ, キャベツ, ゴーヤ, ごぼう, かぼちゃ, 冷凍パン	658 kcal 23.3 g
6	月	キムチチャーハン	トマトたまごスープ 煮しとうもろこし (2年皮むき体験)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご	米, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, キムチ, 玉葱, えのきたけ, トマト, 冷凍さやいんげん, とうもろこし	571 kcal 22.0 g
7	火	七夕献立 ごはん	えびフライ 1本 もやしとオクラのごまあえ 七夕汁 夜のゼリー	牛乳, えび, 乾燥わかめ, さば節	米, 油, 薄力粉, パン粉(乾燥), パン粉(生), 白ごま, 砂糖, すりごま, そうめん, 米粉マカロニ, サイダー, クールゼリーの素	オクラ, もやし, とうがん, にんじん, えのきたけ, 糸みつば, レモン果汁, 白桃缶, 黄桃缶, パタフライビー	625 kcal 23.2 g
8	水	冷やし中華	おかかじゃがバター すいか	牛乳, 鶏ささみフレーク, 油揚げ, さば節, こんぶ, 糸かつお	蒸し中華めん, 油, 砂糖, すりごま, ごま油, 三温糖, じゃがいも, 有塩バター	もやし, きゅうり, にんじん, にんにく, しょうが, すいか	557 kcal 27.3 g
9	木	わかめごはん	焼きししゃも パリパリじゃがいもの中華サラダ みそ汁	牛乳, たきこみわかめ, ししゃも, さば節, 油揚げ, 絹ごし豆腐, 白みそ, みそ, 乾燥わかめ	米, ごま油, じゃがいも, 白ごま, ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, だいこん, ねぎ, こまつな	550 kcal 26.2 g
10	金	世界の料理 マレーシア ナシゴレン	アチャール風カレードレンジサラダ 練乳ミルクティー(テ・タレ)ゼリー	牛乳, 練乳, 豚ひき肉	米, 油, 砂糖, パールアガー	しょうが, にんにく, 玉葱, ビーマン, レモン果汁, キャベツ, ブロッコリー, パプリカ, にんにく, トムヤムペースト, ナンプラー, 紅茶	553 kcal 18.0 g
13	月	あきた米ごはん	いかとポテトのチリソース しそとせかまのあえもの ニラたまスープ	牛乳, いか, 絹ごし豆腐, たまご, 笹かまぼこ	米, 油, じゃがいも, かたくり粉, ごま油, 砂糖	しょうが, 玉葱, ビーマン, にんにく, ねぎ, トマトケチャップ, キャベツ, もやし, にんじん, しそ葉, なら, きくらげ(乾)	618 kcal 24.4 g
14	火	ナンピザ 「ピッツァぼうや」 の絵本献立	コーンポテト ツナサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ウィンナー, チーズ, ベーコン, ツナ	ナン, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, ダイストマト, 玉葱, ビーマン, トマトケチャップ, トマトピューレ, ホールコーン, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん	577 kcal 26.9 g
15	水	五目豆腐丼	ビーフソテー 秘密のデザート	牛乳, 豚肉, 絹ごし豆腐, かまぼこ, 豚肉	米, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま油, ビーフン	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, チンゲンツァイ, エリンギ, 生しいたけ, もやし, ビーマン, キャベツ, みかん	664 kcal 23.1 g
16	木	ドセレクト 高松カレーライス	ポテトと夏野菜のサラダ オレンジ	豚肉, 冷凍えだまめ, ジョア(ブレン), ジョア(マスカット)	米, 油, じゃがいも, 米粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, ダイストマト, きゅうり, パプリカ, スズキニ, ホールコーン, オレンジ, きになるやさしい(アップルパイ), きになるやさしい(赤ぶどうトマト)	選んだ 飲物により 変わります

17日 終業式

21日～夏季休業 (2学期の給食は9月2日開始予定です)

- * 食材の購入都合により、献立を変更する場合があります。
- * 給食時には、ランチョンマットを机に敷きます。給食当番は白衣・帽子・マスクを身に付けます。ランチョンマット・マスクは御家庭より清潔なものをご持参くださいますようお願いいたします。
- * 書体を変えて表記しているのは、行事食等とブックメニュー・絵本献立(本マーク)です。

7月の献立より

暑さが厳しい7月は食欲が落ちやすいため、香味野菜や香辛料、酸味を使用し食欲増進を促します。また食べやすい丼を多めに取りいれました。郷土料理は「沖縄」、世界の料理は「マレーシア」です。夏らしくどちらも暑い地域にしました。

夏野菜にはからだを冷やす効果があるといわれています。給食ではきゅうり・トマト・ビーマン・スズキニ・枝豆・ゴーヤ・かぼちゃ・オクラなどを使用します。

しっかり食事をして、暑さを乗り切り元気に過ごしてくださいね。



給食の話題が食卓に

先日の給食試食会で保護者の皆様から「家で給食の話題が出る」というお話があり、とてもうれしかったです。味覚が育つ時期にいろいろな食体験をしてほしいので、栄養のバランスを考え、できる限りいろいろな料理を給食で提供するようにしています。そのため、給食は子どもたちの好きなものばかりではありません。その日の給食が話題に出たときは、「今日は何を食べてきたの?」「たくさん食べられたね!」など聞いてみてください。嫌いなものが少しでも食べられるようになったらほめたり、励ましたりしてあげただけだと幸いです。

