

7月給食だより



令和7年6月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

早寝・早起きを心がけて、朝ごはんを食べる習慣を整えましょう。
栄養バランスも意識できるとさらに良いです。



2 こまめに水分補給をする

甘いもの、
カフェインを
含まないもの



①コップ1杯程度を、のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。
特に涼しい部屋ではのどの渇きを感じにくいです。
②水分補給は、水かお茶など、目くれないものにしましょう。

3 おやつとり方に気をつける

- ①時間を決めて食べましょう。
- ②冷たいものとりすぎには注意です。
- ③食べ過ぎないようにしましょう
(目安200kcalまで)

おすすめのおやつ



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いです。積極的に取り入れると良いです。

カルシウムの多い食品

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。

暑気時期は「食中毒」に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が起こることです。特に気温の高い時期は発生が多くなります。夏休み期間中、お弁当を持ってお出かけの機会もあるかと思いますが、ポイントを押さえておくことで、ぜひ参考にしてみてください。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汗気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべく空気を抜く
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

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人分 (kcal)	
					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1 火	牛乳 ミルクパン 鶏のムニエル夏野菜ソース コーンポタト かぼちゃスープ	飲む牛乳、すずき、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)	ミルクパン卵不使用、薄力粉、オリーブ油、でんぷん (片栗粉)、じゃが芋、バター、サラダ油	生薬、にんにく、トマト、玉葱、セロリ、赤ピーマン、ズッキーニ、レモン果汁、ホールコーン、冷凍うなぎ、かぼちゃ	512	744
					23.5	34.8
2 水	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き パリパリサラダ 味噌汁 オレンジ	飲む牛乳、鶏もも皮なし、生わかめ、木綿豆腐、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ (米粒麦)、三温糖、練り豆腐 (白)、サラダ油、ごま油、さよのさの皮、米白飯、さつま芋	生薬、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、人参、葱、パインシアオレンジ	479	639
					24.3	32.1
3 木	【沖縄県の特産品】 牛乳、じゃがいも ゴーヤチャンプルー アーサイ パイナップル	飲む牛乳、鶏もも皮なし、鶏もも肉、押し豆腐 (木綿豆腐)、鶏糸揚げ、あぶら (素干し)	精白米、サラダ油、ごま油、でんぷん (片栗粉)	生薬、人参、干し椎茸、ニガウリ、キャベツ、もやし、大根、葱、えのき、パイナップル	484	653
					25.6	34.5
4 金	牛乳 ごはん あじフライ からし和え 味噌汁	飲む牛乳、たいせいようあじ、鶏、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ (米粒麦)、薄力粉、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、米白飯、三温糖、じゃが芋	生薬、小松菜、人参、もやし、玉葱	520	734
					22.3	32.3
7 月	【七夕飾り】 牛乳 うなぎちらし すずきのしらす和え おむぎまぼろし	飲む牛乳、卵、うなぎがば焼き、しらす干し、鶏糸揚げ、生わかめ、寒天	精白米、上白飯、白炒り胡麻、サラダ油、そうめ (乾)、グラニュー糖	蓮根、人参、さやいんげん、茄子、胡瓜、もやし、オクラ、えのき、レモン果汁、洋菜、パイナップル、みかん	515	704
					21.5	28.9
8 火	牛乳 ジャージャー麺 トマトわかめのスープ メロン	飲む牛乳、鶏もも皮なし、鶏肉、鶏、ツナ、鶏もも肉、生揚げ、白味噌 (米味噌)	鶏し中華めん (卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、白炒り胡麻	生薬、にんにく、葱、人参、胡瓜、干し椎茸、もやし、胡瓜、トマト、えのき、アンズメロン	483	653
					23.3	31.0
9 水	【沖縄県の特産品】 牛乳 ごはん あんかけ卵焼き 人参しりしり イナムドッチ	飲む牛乳、鶏もも皮なし、鶏肉、ツナ、鶏もも肉、生揚げ、白味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ (米粒麦)、じゃが芋、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、ごま油、白すり胡麻、白炒り胡麻、糸豆腐	生薬、玉葱、人参、大根、干し椎茸、葉ねぎ	505	687
					24.5	33.0
10 木	牛乳 ごはん 鶏の韓国風ソース 野菜炒め 枝豆ポテトサラダ 味噌汁	飲む牛乳、鶏、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ (米粒麦)、三温糖、ごま油、白すり胡麻、白炒り胡麻、じゃが芋、サラダ油、上白飯	生薬、葱、にんにく、もやし、人参、小松菜、胡瓜、ホールコーン、むき枝豆、玉葱、しめじ	501	710
					22.1	31.8
11 金	牛乳 チーズパン ランドリーチン フライドポテト ラトウイ 青菜スープ	飲む牛乳、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト	チーズパン卵不使用、じゃが芋、米白飯、オリーブ油、三温糖	生薬、にんにく、玉葱、セロリ、パプリカ、茄子、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、人参、ほうれん草、マッシュルーム、小麦粉	480	679
					25.8	35.6
14 月	牛乳 ごはん なす入り麻婆豆腐 大根の中華スープ オレンジ	飲む牛乳、鶏もも皮なし、鶏肉、鶏、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ (米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、ごま油、さつま芋	茄子、生薬、にんにく、葱、胡瓜、干し椎茸、大根、人参、チンゲンサイ、パインシアオレンジ	477	646
					23.1	31.2
15 火	牛乳 ごはん 大豆入りコロッケ キャベツサラダ 味噌汁	飲む牛乳、鶏もも皮なし、鶏肉、大豆水煮、鶏、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ (米粒麦)、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、米白飯、三温糖、上白飯	生薬、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、大根、えのき	539	743
					19.0	25.0
16 水	【沖縄県の特産品】 牛乳 沖縄そば 魚の塩焼きおろしれ 酢の物 パイナップル	飲む牛乳、鶏もも皮なし、鶏肉、鶏、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	鶏し中華めん (卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、さつま芋	生薬、葱、もやし、葉ねぎ、冬瓜、絹さや、パイナップル	528	715
					23.9	31.9
17 木	牛乳 夏野菜カレーライス ピクルス 小玉じゃがいも	飲む牛乳、鶏もも皮なし、鶏肉、鶏、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ (米粒麦)、サラダ油、バター、薄力粉、上白飯、さつま芋	にんにく、生薬、人参、玉葱、セロリ、茄子、胡瓜、さやいんげん、大根、胡瓜、小玉西瓜	527	711
					17.9	23.2
18 金	牛乳 ごはん 鶏の塩焼きおろしれ 酢の物 じゃがいものきんぴら 味噌汁	飲む牛乳、鶏、生わかめ、しらす干し、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、三温糖、白炒り胡麻、サラダ油、じゃが芋	生薬、大根、胡瓜、人参、ピーマン、茄子、えのき	474	671
					22.1	31.7

夏野菜の特徴を見てみよう!

きゅうり 約95%が水分だが、カリウムを多く含む。むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。	トマト 赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのが特徴。	なす 日本に古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。	ゴーヤ 「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。
かぼちゃ 保存がきき、冬は冬の栄養。凍ったことから冬至に食べる習慣がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。	ピーマン 未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色になり、甘味が増して、栄養価も高まる。	とうもろこし 米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。	オクラ 刻むと出てくる粘りはベタベタなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板すり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかにする。

お店に行くと、多くの野菜が旬に届く。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上、価格が安く、環境にも優しい。たくさんのおいしい野菜が、私たちの健康を支えています。給食の献立も、旬の食材を使うようにしています。