

7月給食だより

令和8年6月
都立武蔵台学園
校長 中村 大介



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休み中は給食がないので、おうちの方が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいます。夏バテをせず、楽しい夏休みを送るためには栄養バランスを意識した食事も大切です。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品（小魚、乳製品など）を取り入れられると良いです！

● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

主菜

副菜

スープ

煮物

冷やし中華

中華めん（主食）

ハム・卵（主菜）

きゅうり・トマト（副菜）

卵サンド

パン（主食）

卵（主菜）

副菜を追加！

ひとつの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するとGood！

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
					小低	中高
1水	牛乳 ごはん なす入り麻婆豆腐 大根の中華スープ	飲用牛乳、豚もも赤身焼肉、赤味噌（米味噌）、絹ごし豆腐	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、春雨	茄子、生姜、にんにく、葱、菊芋、干し椎茸、大根、人参、チンゲンサイ	468 22.7 1.8	638 31.0 2.8
2木	【沖縄県の特産品】 牛乳 沖縄そば 冬瓜のそぼろ煮 パイナップル	飲用牛乳、豚もも肉、豚ばら肉、板なしかまぼこ、鶏もも皮なし焼肉	冷凍ちゃんぽん麺（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	生姜、葱、もやし、人参、葉ねぎ、冬瓜、絹さや、パイナップル	495 22.8 2.2	661 30.3 3.1
3金	牛乳 ごはん あじフライ からし和え 味噌汁	飲用牛乳、たいせいようあじ、卵、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）、米白絞油、三温糖、じゃが芋	生姜、小松菜、人参、もやし、玉葱	518 22.3 1.9	732 32.3 3.1
6月	【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	飲用牛乳、鶏もも皮なし焼肉、卵、ツナ、豚もも肉、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、糸菊蓂	生姜、玉葱、人参、大根、干し椎茸、葉ねぎ	505 24.5 1.7	687 33.0 2.8
7火	【七夕献立】 牛乳 ちらしずし なすのしらす和え セタ汁 フルーツポンチ	飲用牛乳、卵、しらす干し、鰻糸割り、生わかめ、星ちらし蒲鉾卵不使用、粉寒天	精白米、上白糖、白炒り胡麻、サラダ油、そうめん（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、洋梨缶、黄桃缶、みかん缶	543 21.9 2.5	749 29.0 4.0
8水	牛乳 ミルクパン 魚のムニエル夏野菜ソース ゴーンポテト かばちゃスープ	飲用牛乳、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	生姜、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、パセリ、冷凍うろこし南瓜	467 15.6 1.6	661 20.9 2.5
9木	牛乳 ごはん 豚肉の生葉焼き 添え野菜 ひじきの炒り煮 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、豚肩ロース、大豆水煮、干ひじき、油揚げ、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、でんぷん（片栗粉）、糸菊蓂、三温糖	生姜、玉葱、もやし、人参、小松菜、しめじ、葱	478 23.9 1.5	651 32.1 2.4
10金	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き 枝豆ポテトサラダ 味噌汁 洋梨ヨーグルト	飲用牛乳、鶏もも皮なし、木綿豆腐、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）、プレーンヨーグルト	精白米、おむぎ（米粒麦）、三温糖、じゃが芋、サラダ油、上白糖、グラニュー糖	生姜、胡瓜、人参、ホールコーン、むき枝豆、玉葱、小松菜、えのき、洋梨缶	526 25.0 1.4	721 33.2 2.3
13月	牛乳 夏野菜カレーライス ビクルス 小玉すいか	飲用牛乳、鶏もも皮なし、粉チーズ	精白米、おむぎ（米粒麦）、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、茄子、南瓜、さやいんげん、大根、胡瓜、小玉西瓜	527 17.9 1.5	711 23.2 2.4
14火	牛乳 ごはん 魚の塩焼きおろしだれ 糸寒天のごま酢和え 野菜の含め煮 味噌汁	飲用牛乳、鯖、糸寒天、油揚げ、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、白すり胡麻、白炒り胡麻	生姜、大根、胡瓜、赤ピーマン、えのき、人参、菊芋、さやいんげん、茄子、小松菜、葱	483 23.0 1.7	674 33.0 3.0
15水	【沖縄県の特産品】 牛乳 すりじゅうしゅうい ゴーヤチャンプルー 味噌汁 シークワーサーゼリー	飲用牛乳、豚もも肉、沖縄もずく、刻み昆布、豚もも肉、木綿豆腐、鰻糸割り、あぶら（素揚げ）、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）、粉寒天	精白米、サラダ油、ごま油、でんぷん（片栗粉）、上白糖、はちみつ	生姜、人参、干し椎茸、葉ねぎ、ミカウリ、キャベツ、もやし、えのき、みかんジュース（果汁100%）、シークワーサー（果汁、生）	494 24.3 1.8	659 32.9 3.2
16木	牛乳 チーズパン タンドルチキン ジャーマンポテト ラタトゥイユ 青菜スープ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト、ベーコン（卵不使用）	チーズパン卵不使用、じゃが芋、サラダ油、オリーブ油、三温糖	生姜、にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮（スライス）、パセリ、セロリ、パプリカ黄、茄子、ズッキーニ、トマト缶（ホール）、しめじ、人参、ほうれん草	467 26.6 2.0	658 36.6 3.6
17金	牛乳 ごはん 魚のバーベキューソース じゃがいもきんぴら 味噌汁 オレンジ	飲用牛乳、めだ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おむぎ（米粒麦）、三温糖、でんぷん（片栗粉）、サラダ油、じゃが芋、白炒り胡麻、小町葱	生姜、にんにく、玉葱、レモン果汁、人参、ピーマン、小松菜、葱、バランシアオレング	465 21.8 1.5	633 31.1 2.5

※食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。給食では、7月7日にそうめんを入れた「七夕汁」を提供します。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

炒飯やパスタなどの作り置きを原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生します。セレウス菌は土壌や空気中など自然環境に広く存在し、野菜などにも付いています。加熱しても完全に死滅せず、30度前後の気温で放置すると菌が増え、下痢や嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う。食材の中心部まで、しっかり加熱するなど、衛生的に調理する。

調理後は、室温に放置せず、なるべく早めに食べる。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。