



給食だより

令和8年6月30日

調布市立第一小学校

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

「作り置き料理」の



食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または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



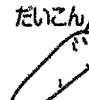
野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

指定野菜 15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月~)



ブロッコリーはこんな野菜!

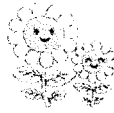


- キャベツと同じアブラナ科の仲間
 - 食べる部分は花のつぼみと若い茎
 - β-カロテン、ビタミン C、ビタミン K、葉酸など栄養たっぷりの緑黄色野菜
 - 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

※指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことです。南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



7月のこんだてひょう



令和8年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	ミルクパン 鮭のパン粉焼き ラタトゥイユ 鶏ときのこのスープ	ミルクパン エッグケアマヨ パンこ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりこ	にんにく ビーマン かぼちゃ あかピーマン なす トマト ズッキーニ バジル しめじ しいたけ えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ	501kcal 29.2g
2	木	ジャージャーめん トマトときゅうりのサラダ とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく だれのこ しいたけ にんじん たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし	545kcal 22.1g
3	金	ゴーヤジュシー 厚揚げのチャンプルー もずくスープ	こめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう スパム ぶたにく ローズハム あつあげ もずく	にがうり にんじん こねぎ にんにく もやし キャベツ こら はくさい ねぎ	500kcal 21.3g
6	月	ごはん 鯖のタンドリーグリル ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ	こめ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう さば ベーコン プレーンヨーグルト ウィンナーソーセージ	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ にんじん セロリ いんげん	587kcal 25.2g
7	火	揚げいわしのちらし 七タそうめん汁 厚揚げの田楽 冷凍みかん	こめ さとう でんぶん あぶら そうめん	ぎゅうにゅう いわし ちらしかまぼこ あつあげ みそ	にんじん いんげん だいこん みずな こねぎ れいとうみかん	591kcal 25.6g
8	水	冷やしきつねうどん 小魚の米粉揚げ 野菜のおかかあえ	うどん さとう こめ あぶら エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう あぶらあげ めひかり おかか	こまつな みずな もやし にんじん キャベツ	513kcal 26.7g
9	木	手作りパン(枝豆・チーズ) 鶏肉とかぶの咖喱ポトフ アロエとフルーツのポンチ	きょうりきこ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ダーステーズ ウィンナーソーセージ とりこ ひよこまめ	えだまめ だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ かぶ セロリ みかん もも レモン	574kcal 23.0g
10	金	ブルコギ丼 エリンギとわかめのスープ 枝豆	こめ あぶら さとう みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ビーマン セロリ エリンギ チンゲンさい えだまめ	605kcal 23.0g
13	月	えびとさつまいものばら天ごはん 冬瓜のみそ汁 くずきりサラダ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう さつまいも くずきり	ぎゅうにゅう えび みそ	にんじん とうがん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	543kcal 19.9g
14	火	夏野菜カレー ひよこ豆のサラダ 【アイスリザーブ】 ①フローズンヨーグルト ②かき氷(ソーダ味) ③みかんシャーベット	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりこ ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ ビーマン キャベツ えだまめ きゅうり	692kcal 21.0g (フローズン ヨーグルトを よくかき 混ぜた場合)

《市内産野菜》 たまねぎ じゃがいも ビーマン とうもろこし えだまめ

《姉妹都市木島平村産食材》 ズッキーニ ぶなしめじ えのきたけ

※ 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

学校給食 65周年 調布市学校給食展のお知らせ

～見て・ふれて・学べる 給食の楽しい展示がいっぱい！～

調布市の学校給食は、今年で65周年を迎えます。
これを記念して、調布市の学校給食に関する展示を行います。
ぜひ、ご来場ください。

日時：8月4日(火) 9:30～16:00

8月5日(水) 9:30～12:00

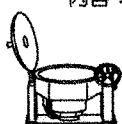
会場：文化会館たづくり 2階 南ギャラリー

内容：昔と今の給食を比べてみよう！

回転釜体験

献立、地場野菜コーナー

魚つりゲーム・豆つかみゲームなど



夏休み親子料理教室の お知らせ



今年も調布市教育委員会主催の「親子料理教室」が
開催されます。夏休みに親子で参加しませんか？

テーマ：「木島平村産の野菜をたくさん使った

給食のメニューをつくろう」

日時：8月4日(火)～8月7日(金) 9:50～

場所：文化会館たづくり 10階調理室

対象：小学3年生から中学3年生とその保護者(2人1組)

内容：木島平のごはん、夏野菜の豚肉巻き、
油揚げのサクサクサラダ、なめことなすのみそ汁
木島平村のりんごゼリー、野沢菜漬け

※ 詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。