



給食だより

日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この季節が終わると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、「夏バテ」が起こりやすくなります。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。夏が旬の食べ物を食べて、夏を元気に過ごしましょう。



暑さに負けない体づくりを！

私たちが生きてい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。



<今宵の献立より>

2(木)「半夏至献立」…半夏至は、田植えを終わらせる目安とされてきました。関西地方では稲がタコの足のようしっかり根付くよう願ってタコを食べる風習があります。

6(月)「枝豆」…枝豆の旬の時期になりました。この日は、枝つきのまま地元農家さんから届いた枝豆のさやもぎを2年生にしてもらいます。

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏至  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕  そうめん	お盆  しょうじりょうり 精進料理	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物をとり入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食事はやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す (進) んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

<学校給食展のお知らせ>

調布市の学校給食が開始されて65周年を迎えたことを節目として、これまでの学校給食のあゆみと、現在の学校給食の紹介・展示をします。ぜひ、ご来場ください。



学校給食65周年記念 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる
給食の楽しい展示がいっぱい！

日時: 令和8年8月4日(火) 9:30～16:00
8月5日(水) 9:30～12:00
会場: 調布市文化会館たつくり 2階 南ギャラリー
調布駅広場口から徒歩4分

入場無料

イベント内容

- ・昔と今の給食をくらべてみよう！
- ・回転釜体験
- ・献立、地場野菜コーナー
- ・魚とりゲーム・豆つかみゲームなど



ぜひみなさんでお越しください！

主催: 調布市教育委員会



以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

令和 8 年度

7月 こんだてひょう

調布市立布田小学校

日	献立名	牛乳	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 水	潮風チャーハン ししやちのバリバリ揚げ ゴーヤチャンプルー	○	桜エビ・わかめ ししやち 押し豆腐・豚肉・卵	米・油 でんぶん・餃子の皮・小麦粉・油 じゃがいも・ごま油・油	ねぎ・もやし 大葉 生姜・ゴーヤ・ねぎ・もやし・人参
2 木	冷やしきつねうどん 黒のネギソース焼き たことポテトのから揚げサラダ	○	油揚げ 鯖 たこ	うどん・砂糖 砂糖・ごま油・白ごま でんぶん・じゃがいも・油	もやし・人参・きゅうり・小松菜・ねぎ ねぎ・にんにく・生姜 にんにく・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・玉葱
3 金	鶏飯 豚骨煮 がね	○	鶏肉・卵・刻みのり 豚肉・赤味噌	米・油 こんにゃく・黒砂糖 さつまいも・小麦粉・もち粉・油	ごぼう・人参・葉ねぎ 人参・大根・れんこん・生姜 人参・ニラ
6 月	夏野菜カレーライス 切干大根の洋風サラダ 枝豆	○	豚挽肉・豚肉 干ひじき	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン・油・砂糖 オリーブ油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・かぼちゃ・なす・人参 ピーマン・ズッキーニ 切干し大根・きゅうり・人参・もやし えだまめ
7 火	夏野菜のカラフルまぜ寿司 天の川汁 サイダーゼリーポンチ	○	鶏挽肉・大豆・ツナ 鶏肉・ちらしかまぼこ 寒天	米・砂糖・油 そうめん 砂糖	人参・生姜・赤ピーマン・黄ピーマン・枝豆 大根・オクラ・人参・ねぎ パイン缶・みかん缶・レモン果汁
8 水	ソフトフランスパン ずんだコロッケ ラタトゥイユ 森のきのこスープ	○	豚挽肉 ベーコン 鶏肉	ソフトフランスパン（乳卵なし） じゃがいも・乾燥マッシュポテト（乳卵なし）・油 小麦粉・生パン粉・パン粉	枝豆・人参・玉葱 にんにく・玉葱・ピーマン・黄ピーマン かぼちゃ・ズッキーニ・ホールトマト
9 木	キムチチャーハン 魚のヤンニョムジャン焼き じゃが煮 わかめスープ	○	豚肉 鯖 わかめ	米・油 砂糖 じゃがいも・砂糖 ごま油・白ごま	キムチ・人参・ホールコーン・グリーンピース・ねぎ 生姜・にんにく・玉葱・ねぎ きゅうり・大根・人参 白菜・人参・菊・えのきたけ・もやし・ねぎ・生姜
10 金	沖縄そば 人參シリシリー サーター大ぶら	○	豚肉・かまぼこ ツナ・卵 卵	沖縄そば（乳卵なし）・油・三温糖 油 紅イモペースト・小麦粉・三温糖・油	生姜・ねぎ・葉ねぎ 人参・もやし レモン果汁
13 月	ごはん いかと豆腐のチリソース煮 春雨スープ 果物（メロン）	○	いか・木綿豆腐 鶏肉	米 でんぶん・油・砂糖・ごま油 春雨・でんぶん・ごま油	生姜・にんにく・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース 小松菜・人参・ねぎ・もやし メロン
14 火	チーズカレート チキンのトマト煮 かぼちゃサラダ	○	豚挽肉・大豆・ピザチーズ ベーコン・鶏肉	食パン・油・砂糖・小麦粉 じゃがいも・油 砂糖・油・ごま油	にんにく・生姜・玉葱 にんにく・人参・玉葱・しめじ グリーンピース・ホールトマト・トマトジュース キャベツ・きゅうり・もやし・人参・かぼちゃ



<リザーブ給食>



＜みんな同じメニュー＞					
15 水	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・こねぎ
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	油・じゃがいも	ホールコーン・玉葱
	冬瓜スープ		鶏肉	油	にんにく・とうがん・玉葱・もやし・エリンギ・しめじ
	＜選ぶおかず＞				
	スパイシーチキンカツ		鶏肉	小麦粉・パン粉・油	パセリ
	鶏肉のピザソース焼き		鶏肉・ベーコン・ピザチーズ	油	玉葱・人参・セロリー
	＜選ぶデザート＞				
	バニラアイス			バニラアイス	
	かき氷アイス（ソーダ）			かき氷アイス	
	フローズンヨーグルト			フローズンヨーグルト	

※ウインナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。

※今月の地場野菜は、きゅうり、キャベツ、じゃがいもです。

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

夏休み親子料理教室のお知らせ

「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

日時：令和8年8月4日（火）～7日（金） 9時50分～

場所：文化会館たづくり 10階調理室

対象：市内在住小学校3年生から中学3年生と保護者（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

※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。

