

<月間平均栄養価>
エネルギー・588kcal
たんぱく質・23.5g
脂質・22.7g
塩分・2.7g



しょういく こんだて

7月 食育・献立だより



令和7年度 7月号
調布市立 石原小学校
校長 飯島慶裕
管理栄養士 落合嘉子

きゅうしょうくしょうもくひょう す きら
給食指導目標 「好き嫌いしないで食べよう」

えいよう しどう もくひょう ただ た かた し
栄養指導目標 「おやつ正しい食べ方を知ろう」

日	今日の食育・献立テーマ		あかのなかま ちやにく になる	さいろのなかま なつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうし をととのえる
	献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介			
1火	世界の料理 「韓国料理・ビビンパ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、のり とりにく、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、さとう あぶら ごまあぶら ごま、はるさめ こむぎこ	にんにく、にんじん だいずもやし ほうれんそう きくらげ、もやし ねぎ、こまつな
	ま ま 混ぜ混ぜビビンパ (韓国料理) 春雨スープ ミニカフェオレ蒸しパン	<食文化・国際理解> 韓国では、ビビンパをスッカという名前の スプーンを使い、よく混ぜて食べるそうです。			
2水	旬の食材 「モロヘイヤ」		ぎゅうにゅう だいず、とりにく とうにゅう ハム	パン かたくりこ あぶら、さとう はるさめ	にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、しいたけ モロヘイヤ
	くろざとう 黒砂糖パン だいず 大豆ナゲット 五色サラダ モロヘイヤスープ	<食文化・旬の食材> モロヘイヤは、栄養もいっぱい アラブ語で「王家のもの」という意味もあります。			
3木	食育クイズ 「食べ物の栄養ってぜんぶ同じ？」		ぎゅうにゅう とうふ、とりにく だいず、みそ あぶらあげ	こめ かたくりこ じゃがいも	ねぎ、しょうが だいこん、にんじん きゅうり、しめじ かぼちゃ、ほうれんそう
	ごはん 豆腐の重ね焼き ゆかり和え 田舎汁	<心身の健康・栄養素> 食べ物の栄養について 考えてみよう！			
4金	日本各地の味を楽しもう♪ 「沖縄料理」		ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ マグロ、とうふ もずく	こめ、あぶら さとう かたくりこ、ラード こむぎこ	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー トマト、キャベツ にんじん はくさい、ねぎ
	タコライス 沖縄もずくスープ 手作り黒糖ちんすこう	<食文化・郷土料理> 沖縄メニューです。もずくの 生産量の99%は、沖縄県だそうです。			
7月	七夕 (7/7) 「行事食・七夕寿司・天の川汁」		ぎゅうにゅう マグロ かまぼこ のり、さば	こめ、さとう あぶら、ごま かたくりこ、あぶら そうめん	しょうが、いんげん にんじん、だいこん ねぎ ほうれんそう
	七夕寿司 さばのみそかけ 天の川汁 (そうめん汁)	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 七夕には、夜空にうかぶ天の川や織姫の つむぐ糸に見立てた「そうめん」が食べられます。			
8火	夏を元気に過ごすには！		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず あおりの、とりにく ベーコン	アルファマイ はちみつ、さとう あぶら、かたくりこ ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが たまねぎ、パプリカ しめじ、ねぎ、だいこん しいたけ、こまつな
	ブルコギ丼 青のり大豆 小松菜と大根のスープ	<心身の健康・食事のとり方> 暑さに負けず、夏を元気に 過ごすポイントをチェック！			
9水	世界の料理 「フランス郷土料理・ポトフ」		ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン なまクリーム かんでん	パン、バター マーガリン じゃがいも、さとう メープルシロップ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ
	ガーリックトースト ポトフ (フランス料理) メープル・パンナコッタ	<食文化・国際理解> ポトフは フランスの家庭料理です。			
10木	納豆の日「納豆」 & 旬の食材「オクラ」		ぎゅうにゅう なっとう、おかか とうふ、とりにく わかめ	こめ かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら	オクラ、たくあん にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ ほうれんそう、もやし
	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ わかめスープ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 良質なたんぱく質を多く含む納豆と 旬のオクラのコラボレーションです！			
11金	旬の食材 「すいか」		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	スパゲティ あぶら じゃがいも しらたま、さとう	にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、セロリー バセリ、すいか みかん、パイナップル
	スパゲティナポリタン スープジュリエヌ すいかポンチ	<食文化・旬の食材> すいかには、夏の暑さで疲れた体を 冷ましてくれる効果があります。			

14月	ブックメニュー 「ピリヤニ」		ぎゅうにゅう とりにく、たら とうにゅう ベーコン	こめ、マーガリン こむぎこ、かたくりこ コーンフレーク エッグケアマヨネーズ オリーブオイル さとう、おしむぎ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん ピーマン、パプリカ セロリー、とうもろこし トマト、パセリ
	ラビのお弁当のピリヤニ 白身魚のコーンフレーク揚げ トマトスープ	＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞ 先月の読書旬間に引き続き、今月も 本に登場する料理を取り入れていました。			
15火	旬の食材 「トマト」		ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ししゃも ハム	ちゅうかめん あぶら、さとう こめ、ごまあぶら ラード、かたくりこ はるさめ	にんにく、しょうが トマト、もやし ねぎ、にら、にんじん キャベツ、きゅうり
	トマト担々麺 ししゃもの唐揚げ 中華サラダ	＜食文化・旬の食材＞ トマトの赤にはリコピンという病気になる にくしてくる栄養があります。			
16水	一学期終了まであとちょっと！ 「リザーブ給食を楽しもう♪」		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ マーガリン かたくりこ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん グリーンピース もやし とうもろこし きゅうり ぶどう
	【共通献立】 ・カレーライス ・コーンサラダ 【カレーライスのトッピング選択】 から揚げ または ハンバーグ 【シャーベットの選択】 ぶどうシャーベット または フロースヨーグルト	＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞ リザーブきゅうしょく 【共通献立】は みんなが同じ献立です。 【選択献立】は2品のうちから 好きなものを選びます。			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

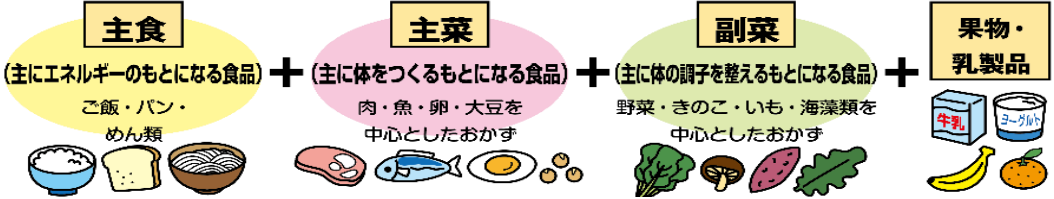
夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくしよう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



お手伝い例



夏休み親子料理教室のご案内 「木島平村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7年8月5日（火）～8日（金） 10：00～
場所：文化会館たづくり 10階 調理室
対象：市内在住小学3年生から中学3年生と保護者（2人1組）
内容：手作り枝豆チーズパン・夏野菜のポトフ、オニオンドレッシングサラダ
木島平村のりんごゼリー

※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。

