

<月間平均栄養価>
エネルギー・564kcal
たんぱく質・24.3g
脂質・19.8g
塩分・2.7g



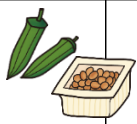
しょういく こんだて
7月 食育・献立だより



令和8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

きょうしょうじょうもくひょう す きら た
給食指導目標 「好き嫌いをしないで食べよう」

えいよう しじょう 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	とうじつ しょういく こんだて 当日の食育・献立テーマ		あかの なかま ちやにく になる	きいろの なかま ねつやちからの 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
	こんだてめい 献立名	しょういく してん しょういく こんだてしょうかい <食育の視点> 食育・献立紹介			
1 水	「調布市NTT東日本・5G最先端技術育ちのトマト」		ぎゅうにゅう とり ベーコン たら	こめ、あぶら こむぎ かたくりこ コーンフレーク	にんにく、たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス、トマト
	カレーピラフ 白身魚のコーンフレーク揚げ 調布産フレッシュトマトのスープ	 <食文化・地域の食材> この日のトマトは、最先端技術を 使って育てられた特別なトマトです。			
2 木	土用の丑の日（7/26）「行事食・うなぎ・ひつまぶし」		ぎゅうにゅう うなぎ のり おなか	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	みつば にんじん もやし、キャベツ きゅうり
	ひつまぶし（名古屋産郷土料理） じゃがもち 野菜のお浸し	 <食文化・行事にちなんだ料理> 江戸時代の発明家、平賀源内が考案した 土用の丑の日ですが、暑い夏を乗り切るのにぴったり！			
3 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、だいず チーズ、まぐろ とうふ、もずく なまクリーム	こめ、あぶら さとう、かたくりこ さつまいも むらさきいも マーガリン	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、レモン
	タコライス 沖縄もずくスープ 紅いもスイーツ	 <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。			
6 月	旬の食材「すいか」		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず、ハム	スパゲティ、あぶら オリーブオイル さとう、かたくりこ タコス、しらたま	にんにく、にんじん たまねぎ、セロリー、えのき トマト、パセリ、きゅうり とうもろこし、パプリカ レモン、すいか みかん、パイナップル
	トマトスープスパゲティ タコスサラダ 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。			
7 火	七夕（7/7）「行事食・七夕寿司・天の川汁」		ぎゅうにゅう まぐろ かまぼこ のり、とり	こめ、さとう あぶら、ごま しらたまこ コーンスターチ そうめん	しょうが、いんげん にんじん、ねぎ にんにく ほうれんそう
	七夕寿司 モチコチキン 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、夜空にうかがふ天の川や織姫の つむぐ糸に見立てた「そうめん」が食べられます。			
8 水	旬の食材「トマト」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず みそ ししゃも	ちゅうかめん あぶら、さとう ごま、ごまあぶら ラード、かたくりこ ごま	にんにく、しょうが トマト、もやし ねぎ、にら、にんじん だいずもやし、こまつな
	トマト担々麺 ししゃものから揚げ 小松菜と大豆もやしのナムル	 <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 にくくしてくれる栄養があります。			
9 木	旬の食材「モロヘイヤ」		ぎゅうにゅう だいず とうにゅう ハム、とり	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
	黒砂糖パン 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「王家の物」という意味もあります。			
10 金	納豆の日「納豆」 & 旬の食材「オクラ」		ぎゅうにゅう なっとう、おなか とうふ、とり だいず、みそ あおさ	こめ かたくりこ あぶら さとう	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 だいこん、えのき
	ごはん オクラ納豆 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 海苔のみそ汁	 <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♪			
13 月	世界の料理「韓国料理・ビビンバ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、のり とり、とうふ あずき	こめ、さとう あぶら、ごまあぶら ごま、はるさめ しらたまこ かたくりこ、ラード	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
	混ぜ混ぜビビンバ（韓国料理） 春雨スープ 手作りごま団子	 <食文化・国際理解> 韓国では、ビビンバをスッカラという名前の スプーンを使い、よく混ぜて食べるそうです。			

14 火		夏を元気に過ごすには！		ぎゅうにゅう とうふ、とりにく だいず、みそ わかめ あぶらあげ	こめ、かたくりこ ごまあぶら さとう、ごま じゃがいも	ねぎ、しょうが にんじん、もやし だいこん、こまつな
○		ごはん 豆腐の重ね焼き わかめのごま正油和え おこуж汁 (湖北地方郷土料理)	＜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！			
16 木		給食最終日 「リザーブ給食を楽しもう♪」		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう ハム ベーコン ヨーグルト	パン こむぎこ かたくりこ コーンフレーク あぶら パンこ さとう オリーブオイル	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし トマト パセリ ぶどう
○		【共通献立】 ・コールスローサラダ ・トマトスープ 【セルフバーガー選択】 クリスピーチキンバーガー または メンチカツバーガー 【アイス選択】 フローズンヨーグルト または ぶどうシャーベット	＜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。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。
充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に
迎えられるように、食生活で特に気をつけた
いポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
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。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
渇きを感じにくいため、特に意識
して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



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くなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



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。



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8年8月4日～7日（金）

10：00～

場 場：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：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。



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：調布市文化会館たづくり 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
- ・魚つりゲーム・豆つかみゲームなど



ぜひみなさんでお越しください！