



深大寺小学校 7月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 成田瞳

目標	好き嫌いしないで食べよう		・苦手なものにも挑戦する ・好き嫌いとおアレルギーの違いを確認する ・しっかり食べて暑さに負けない体をつくる			
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	料理の説明
1 水	出汁をすったお麩がじゅわっとおいしい「あぶらふ丼」					あぶら麩丼は宮城県の郷土料理です。親子丼の鶏肉の代わりにあぶら麩を使うことを旅館のおかみが考案したメニューなんだとか。ご当地グルメのおいしさを競う『B-1グランプリ』にも参加したことで有名になりました。あぶら麩の香ばしさと歯ごたえを楽しんでくださいね。
	あぶらふ丼（宮城県郷土料理） 具だくさんみそ汁  冷凍みかん	○	牛乳、鶏肉、卵、きざみのり、白みそ、赤みそ	米、油麩、砂糖、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、キャベツ、小松菜、大根、人参、冷凍みかん	
2 木	半夏生（7月2日）「焼き鯖」					今日は夏至から数えて11日目の「半夏生」という日です。昔は田植えを済ませるなど農業の重要な目安になる日でした。農作業の労をねぎらい、夏の暑さに備えるため、この日にはタコやうどん、焼き鯖を食べる地域があります。
	ごはん 鯖の西京焼き、小松菜の信田和え  かみなり豚汁	○	牛乳、さば、西京みそ、油揚げ、豚肉、押し豆腐、赤みそ、白みそ	米、砂糖、炒め油、じゃがいも、糸こんにゃく	小松菜、もやし、キャベツ、人参、大根、長ねぎ	
3 金	山梨県の夏の郷土料理「おざら」					「おざら」は、山梨県の夏の郷土料理で、暑い季節にぴったりの一品です。つめたく冷やしたほうとう麺を、しょうゆ味の温かいつゆにつけていただきます。つゆの中には、にんじんやしいたけなどの野菜が入り、だしのうま味が感じられるやさしい味わいです。
	おざら（山梨県郷土料理） マンダイとじゃがいものみそ和え  果物（河内晩柑）	○	牛乳、豚肉、油揚げ、マンダイ、ひよこ豆、赤みそ	冷凍うどん、炒め油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、揚げ油	干し椎茸、しめじ、ごぼう、なす、人参、小松菜、長ねぎ、生姜、河内晩柑	
6 月	長崎県郷土料理「皿うどん・カステラ」					「皿うどん」は、パリパリとした揚げめんの上に、たっぷりの野菜を使ったとろみのあるあんをかけていただく料理です。色とりどりの具材が使われ、栄養バランスにもすぐれています。今日はデザートに、同じく長崎県の名物である「カステラ」も登場します。ふんわりとした甘さが口に残るカステラは、昔から多くの人に親しまれてきたお菓子です。
	長崎皿うどん わかめスープ  手作りカステラ	○	牛乳、豚肉、エビ、イカ、乾燥わかめ、調整豆乳	皿うどん麺、炒め油、ごま油、片栗粉、米粉、小麦粉、砂糖、サラダ油、中ざら糖	にんにく、生姜、白菜、もやし、玉ねぎ、筍、人参、干し椎茸、小松菜、えのき、長ねぎ	
7 火	七夕の節句（7月7日）献立					7月7日は五節句の一つ「七夕の節句」です。今日は枝豆や錦糸卵などを散りばめた「ちらし寿司」を作ります。目と舌で楽しみ、給食で季節を感じましょう。また、天の川汁には天の川に見立てたそうめんが入っています。七夕にそうめんを食べると一年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。
	七夕寿司、鶏天  天の川汁 みかんかん	○	牛乳、油揚げ、たまご、きざみのり、鶏肉	米、砂糖、炒め油、小麦粉、片栗粉、揚げ油、ごま油、お麩、そうめん	ごぼう、人参、干し椎茸、かんぴょう、枝豆、紅生姜、生姜、あさつき、大根、えのき、小松菜、長ねぎ、みかん、レモン	
8 水	宮崎県郷土料理「冷や汁」					冷や汁は宮崎県の郷土料理です。味噌汁より濃いめの汁を冷やしておき、麦飯にかけて食べます。汁の中には豆腐、きゅうり、大葉、みょうがなどの具材が入ります。食欲が落ちやすい夏でも、するすると食べやすく、栄養もとれる工夫がされています。
	冷や汁（宮崎県郷土料理） いか天 かぼすソース  野菜のおろし和え	○	牛乳、木綿豆腐、白みそ、いか	米、押し麦、白すりごま、小麦粉、揚げ油、砂糖	あさつき、きゅうり、大葉、みょうが、にんにく、生姜、かぼす、大根、人参、ほうれん草、キャベツ、もやし	
9 木	暑い季節にピッタリの「ビシソワーズ」					「ビシソワーズ」は、フランス生まれの冷たいじゃがいものスープです。バターで炒めた玉ねぎやねぎ、やわらかく煮たじゃがいもを、ミキサーでなめらかにし、生クリームや牛乳を加えて冷やして仕上げます。口あたりがとてやさしく、暑い季節にも食べやすいスープとして親しまれています。
	ソフトフランスパン 白身魚のマッシュルームソース  イタリアンサラダ、冷製ビシソワーズ	○	牛乳、たら、サラミソーセージ（卵・乳なし）、生クリーム	ソフトフランスパン（卵なし）、片栗粉、揚げ油、オリーブ油、砂糖、サラダ油、じゃがいも、バター	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、人参、きゅうり、レタス	
10 金	7月10日は納豆の日「オクラ納豆」					今日は納豆の日です。オクラ納豆は納豆が苦手な人でも食べやすいように工夫された料理です。このオクラ納豆はご家庭でも簡単に作ることができます。本校HPIに作り方がのっているので参考にしてみてください。
	木島平村のごはん、オクラ納豆 鶏肉と夏野菜の煮物  小松菜のみそ汁	○	牛乳、挽きわり納豆、おかか、鶏肉、いんげんまめ、炊込みご飯用刻み昆布、白みそ	米、こんにゃく、炒め油、砂糖、お麩	オクラ、たくあん、大根、人参、筍、干し椎茸、赤パプリカ、ズッキーニ、小松菜、長ねぎ	
13 月	愛知県郷土料理「ひつまぶし」					「ひつまぶし」は、細かく刻んだうなぎをごはんのにせていただく、愛知県の郷土料理です。今日は、うなぎのかわりに、今が旬の栄養豊富ないわしを使いました。いわしには、血や骨をつくるカルシウムや鉄分、脳のはたらきを助けるDHAなど、成長期に大切な栄養がたっぷりふくまれています。
	いわしのひつまぶし キャベツのしおこぼれ和え  みそポテト	○	牛乳、いわし、きざみのり、塩昆布、白みそ、青のり	米、片栗粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	生姜、三つ葉、キャベツ、白菜、大根、人参、生姜	
14 火	暑い日は暑い国の料理を食べよう！ タイ料理					タイではクワイートト と呼ばれている揚げバナナは、東南アジアでは非常にポピュラーなメニューです。クワイは「バナナ」、トートは「油で揚げる」の意味。タイを代表するストリートフードの一つで、街中にはクワイートト屋台がいっぱいだそうです。給食でタイの雰囲気を感じてください。
	ガパオライス ヤムウンセン（タイ風春雨サラダ）  クワイートト（タイ風揚げバナナ）	○	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、赤みそ、エビ、いか、豚肉	米、炒め油、砂糖、片栗粉、春雨、ラー油、サラダ油、米粉、コーンスターチ、揚げ油	にんにく、玉ねぎ、人参、えのき、パプリカ、きゅうり、キャベツ、もやし、レモン、バナナ	

後半分は裏面にございます。→

7月平均栄養価	
エネルギー	598kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	20.8g
食塩相当量	2.8g
※材料の割合により、献立を変更する場合があります。	



深大寺小学 7月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 成田瞳

目標	好き嫌いをしないで食べよう		・苦手なものにも挑戦する ・好き嫌いアレルギーの違いを確認する ・しっかり食べて暑さに負けない体をつくる			
	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	料理の説明
15 水	フランス・パリ発祥の料理「クロックムッシュ」					クロックムッシュはフランス・パリのカフェで誕生したといわれています。今日の給食では食パンにハムとチーズをはさみ、卵液をくぐらせてオーブンで焼きます。食パンだけを食べるよりもエネルギーとタンパク質が増えるので、ご家庭の朝食にもおすすめです。
	クロックムッシュサンド ひよこ豆のチキンサラダ スッキーニとベーコンのスープ		牛乳、豚ひき肉、セージ、チーズ、卵、鶏肉、ひよこ豆、ベーコン	食パン（卵なし）、オリーブ油、サラダ油、砂糖、じゃがいも	人参、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、ズッキーニ	
16 木	1学期最後の給食 「リザーブ給食」					1学期最後の給食はおかずと飲み物を自分で選べリザーブ給食です。おかずは「とりのからあげ」か「チキンのレモンソース掛け」、飲み物は、「コーヒー牛乳」「いちごミルク」「オレンジジュース」から選んでください。1学期最後の給食を楽しんで食べましょう！しばらく給食はお休みになりますが、おうちでもいっぱい食べて遊んで素敵な夏休みをお過ごしください。夏休み明け、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。
	【共通献立】夏野菜カレーライス 玉ねぎドレッシングサラダ 【選択1】からあげ チキンのレモンソース掛け 【選択2】コーヒーミルク いちごミルク オレンジジュース		コーヒーミルク、いちごミルク、鶏肉	米、揚げ油、小麦粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、はちみつ	オレンジジュース、なす、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト、レモン、キャベツ、もやし、とうもろこし	

前半分は裏面にございます。→

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

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。

おやつ

の上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつ

のとり方 3か条

①時間を決める

 ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める

 1日 200kcal が目安

③食べたら歯みがきをする

 虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？
 カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？
 エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

バナナ、ドライフルーツ、ごませんべい、きな粉だんご
 ヨーグルト、焼きいも

おにぎり、サンドイッチ、肉まん など

栄養機能食品の活用も OK

みそ汁やスープを合わせると



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！