



# 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 濱松章洋  
栄養士 安齋亨

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 ・好き嫌いの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	お米	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
3月	ふひのこ産地	6年生が考えた献立①「夏の涼しさ」				今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。今日の献立のテーマは「夏の涼しさ」です。産産子汁は北海道の名産が入った汁です。タコライスには沖縄県で食べられている料理です。全国各地の料理が教室にしながら食べられるのは給食ならではの良い所です。
		タコライス 産産子汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ふたにく、だいす、チーズ、さけ、しろみぞ、かんてん	おこめ、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、ぶどう、レモン	
4月	ひのぼれ産地	日本一早い新米 & 夏野菜を食べよう				今日のお米はなんと新米です！沖縄県石垣島で今年収穫されたばかりのお米を給食室に届けてもらいました。新米の収穫時期は、南の方ほど早く、北に行くほど遅くなります。「苦くないゴーヤの佃煮」と一緒に、一定早く新米を味わいましょう。
		ごはん・ゴーヤの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう、かつお、とりこ	おこめ、さとう、ごま、かたくりこ、あげあぶら、あぶら	ゴーヤ、しょうが、パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、とうがん、だいこん、しいたけ、こまつな	
5月	ひのぼれ産地	6年生が考えた献立②「祝150周年給食」				今日の給食も6年生が家庭科の学習で考えた献立です。お祝いの時に食べる「鯛めし」や「筑前煮」、デザート「紅白ゼリー」の組合せがお祝い給食にぴったりだと思い採用させていただきました。鯛めしは、鯛のあらから取った出汁でご飯を炊くので、お米一粒一粒に鯛のうまみが広がります。
		鯛めし・夏野菜の筑前煮 手まり麩の吸物 紅白ゼリー	ぎゅうにゅう、たい、とりこ、さつまあげ、とうふ	おこめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、おろし	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、パプリカ、れんこん、たけのこ、しいたけ、えだまめ、しょうが、ほうろく、そう	
6月	あきたこまち産地	6年生が考えた献立③「暑い夏に体を冷やしてくれる給食」				今日の給食も6年生が家庭科の学習で考えた献立です。献立のテーマは「暑い夏に体を冷やしてくれる給食」です。30℃を超える真夏日でも食べやすいような組合せだったため給食に採用させていただきました。提供時期に合わせて料理を組み合わせることは、献立を考えるうえで大切なことです。
		冷やし汁（宮崎県） いか天・春雨のサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、アジ、とうふ、しろみぞ、いか、とりこ	おこめ、おしむぎ、ごま、こむぎ、あげあぶら、さとう、ほろさめ、こまあぶら	あさつき、きゅうり、しそ、みょうが、にんにく、しょうが、かぼちゃ、こまつな、にんじん、はくさい、もやし、みかん	
7月	7金	6年生が考えた献立④「夏の150周年だるま給食」				今日の給食も6年生が家庭科の学習で考えた献立です。いつもは給食室でかけているじゃがまるのケチャップを今日は自分でかけます。じゃがいもをだるまに見立て、ケチャップで顔を書いてみましょう。楽しんでお祝い給食を食べましょう。
		願いごとラーメン・じゃがだるまくん ビーンズサラダ くだもの（国産オレンジ）	ぎゅうにゅう、ナルト、のり、ふたにく、とうもろこし、とうゆ、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ	ちゅうかめん、ラード、こまあぶら、じゃがいも、こむぎ、あげあぶら、さとう、あぶら	めんま、ねぎ、もやし、しょうが、にんじん、キャベツはくさい、とうもろこし、えだまめ、たまねぎ、オレンジ	
10月	山梨県産地	7月10日は納豆の日です。「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。このオクラ納豆は家庭でも簡単に作ることができます。本校HPに作り方がのっているので参考にしてみてください。
		ごはん・オクラ納豆・ツナ入り卵焼き かぼちゃのゴマ和え 田舎汁	ぎゅうにゅう、なつとう、かつお、マクロ、たまご、あかみそ、あぶらあげ、しろみそ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、じゃがいも	オクラ、たくあん、しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、かぼちゃ、えだまめ、こまつな、だいこん、しめじ	



後半分（7月11日～7月19日）は裏面にご覧いただけます →

### 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を送ってほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 冷たい物のとり過ぎに気を付ける こまめな水分補給を心がける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べたて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来です。もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめん原型とされています。

そうめんは真だくさんにと、栄養のバランスが良くなります！



# 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 濱松章洋  
栄養士 安齋亨

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	お米	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			
11 火	ミルキークイーン 茨城県産	6年生が考えた献立⑤「夏が旬の野菜を使ったお祝い給食」				今日の給食も6年生が家庭科の学習で考えた献立です。お祝いの定番お赤飯と、夏野菜をたっぷり使った献立です。提供時期を考えて旬の食材を上手に選ぶことは、献立を作る時に重要なことです。また、今日のお米はミルキークイーンというもっちりとした品種です。			
		赤米のお赤飯 鮭の夏野菜あんかけ オクラとわかめのみそ汁		ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、とうふ、しろみそ、あかみそ	おこめ、あかまい、かたくりこ、あげあぶら	しょうがたまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、パプリカ、たけのこ、えだまめ、とうもろこし、オクラ、ねぎ			
12 水	ふさおどめ 千葉県産	6年生が考えた献立⑥「めで“タイ”料理！」				今日の給食も6年生が家庭科の学習で考えた献立です。150周年に合わせて「めで“タイ”」ということでタイ料理を考えてくれました。暑い国の料理は、暑い時期に食べるのにピッタリだと思われ給食で採用させて頂きました。			
		ガバオライス ヤムウンセン チンゲン菜のスープ		ぎゅうにゅう、とり、たまご、ちくわ、あぶらあげ、ふたにく、わかめ	おこめ、あぶら、さとう、はるさめ、ラーユ、あぶら	にんにく、とうがらし、たまねぎ、にんじん、えのき、パプリカ、きゅうり、キャベツ、もやし、レモン、チンゲンツァイ、ねぎ			
13 木	こしひかり 茨城県産	出汁をすった油麩がじゅわっとおいしい「あぶらふ丼」				あぶらふ丼は宮城県の郷土料理です。今のように一家に一台冷蔵庫が無かった時代は、油揚げも豆腐もすぐに傷んでしまいました。そんな中、宮城県のお豆腐屋さんで考えられたのが「あぶらふ」です。保存がきくあぶらふは、昔は夏の食材とされていましたが、今では一年中食べられています。			
		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		ぎゅうにゅう、とり、たまご、ちくわ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、こまつな、だいこん、にんじん、みかん			
14 金	こしひかり	6年生が考えた献立⑦「夏のめでタイ(鯛)150周年給食」				今日の給食も6年生が家庭科の学習で考えた献立です。150周年を表現するのに「15(イチゴ)」を使ったデザートを取り入れたこと、夏野菜をたくさん取り入れていることを理由に給食に採用させて頂きました。			
		米粉パン・鯛と夏野菜のラタトゥイユ 枝豆入りサラダ いちごのムース		ぎゅうにゅう、たい、ベーコン、ひよこめ、えんどうまめ、いんげんまめ、なまクリーム、かんでん	パン、かたくりこ、あぶら、オリーブオイル、さとう	たまねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、パプリカ、トマト、にんにく、にんじん、キャベツ、はくさい、とうもろこし、えだまめ、いちご			
18 火	長野県産こしひかり (五郎兵衛米)	3種の食べ方で3度おいしい「ひつまぶし」				今年の土用の丑の日は7月30日とまだ先ですが、ひと匙ずつうなぎを使ったひつまぶしです。おすわいは富山県でお正月やお祭りなどで食べられる郷土料理です。開口笑は「口を開いて笑っているように見える」ことから、縁起のよいお菓子です。開校150周年を記念したお祝い給食を味わっていただきましょう。			
		うなぎのひつまぶし おすわい(富山県郷土料理) 開口笑		ぎゅうにゅう、うなぎのり、あぶらあげ	おこめ、さとう、こんにやく、こむぎこ、さつまいも、あぶら、あげあぶら	みつば、だいこん、にんにく、しょうが、ゆず、レモン			
19 水	宮城県産 つや姫	今年度最後の給食を味わって、楽しんで食べましょう！				いよいよ今年度最後の給食となりました。最後の給食は飲み物(オレンジジュース・コーヒー牛乳・イチゴミルク)を自分で選んだりデザート給食です。また、夏野菜カレーに乗せるコロッケには驚きの工夫がしてあります。いったいどんなコロッケでしょうか。お楽しみに！			
		夏野菜カレー サプライズコロッケ イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう、ふたにく、サラミ	おこめ、あげあぶら、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	オレンジ、なす、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、にんにく、しょうが、トマト、はくさい、キャベツ、こまつな			

## 保護者のみなさまへ

前半分(7月9日~7月10日)は裏面にご覧いただけます。→

1学期間、学校給食の実施にご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございました。令和5年度夏季休業期間より、深大寺小学校給食室の改修工事を行います。改修工事に伴い、令和5年度の2学期と3学期は給食が提供できなくなります。お手数をおかけして大変恐縮ですが、各家庭からお弁当をお持ちくださいますようお願いいたします。(ご希望に応じてあっせん弁当もご利用いただけます。)給食の提供は無くなりますが、栄養士は引き続き在校しておりますので食に関する相談などがございましたらお気軽にご連絡ください。また、お弁当に役立つ情報やレシピなどの情報発信を予定しておりますのでご参考にしていただければ幸いです。今後もどうぞよろしくお願いいたします。



### 7月平均栄養価

エネルギー 617kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 19.8g  
食塩相当量 2.6g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

### 給食だよりについてのアンケート

給食だよりのレイアウトを試験的に変更しています。給食や給食だよりについてご意見等ございましたら、こちらのQRコードよりお願いいたします。今後の給食だよりの参考にさせていただきます。



### 深大寺小ホームページ 食育情報 更新しています！

日々の給食の写真や、給食だよりなどを本校ホームページから見るができます。アップロードはひと月単位で行っています。

