



7月給食だより

令和7年 6月30日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
栄養士 岩崎 可愛

★6年生「好きな給食アンケート」結果発表★



4月下旬に6年生を対象に「好きな給食アンケート」を行い、その結果をもとにして6・7月の献立を作成しました。アンケート集計結果は以下のとおりです。



主食部門

- 第1位 2色揚げパン 26票
- 第2位 ラーメン 18票
(1位:しょうゆ、2位:とんこつ)
- 第3位 カツカレー 12票
- 第4位 ガーリックトースト 5票
- 第5位 梅茶漬け 4票
- 牛井 4票
- 豚キムチ丼 4票

その他・・・五平餅、スタミナ丼、キムチチャーハン、ピザトーストなど

主菜部門

- 第1位 ジャンボ揚げぎょうざ 42票
- 第2位 ハンバーグステーキ 16票
- 第3位 チーズタッカルビ 10票
- 第4位 フライドチキン 9票
- 第5位 いかのレモンソースかけから揚げ 5票

その他・・・ししゃものパリパリ揚げ、豆乳コーンシチュー、クリスピーチキン、豆腐ハンバーグ、肉じゃがコロッケなど

副菜部門

- 第1位 ABCスープ 36票
- 第2位 韓国風ポテトサラダ 14票
- 第3位 パリパリサラダ 8票
- 第4位 コーンフレークサラダ 7票
- 第5位 ハニーサラダ 6票

その他・・・ナムル、フルーツ入りサラダ、海そうサラダ、おかか和え、ほうれん草のごま和え、和風ツナサラダ、ワントンスープなど

デザート・その他部門

- 第1位 サイダーポンチ 21票
- 第2位 コーヒー牛乳 10票
- 第3位 抹茶プリン 8票
- 第4位 ガトーショコラ 7票
- 第5位 冷凍みかん 6票

その他・・・プリン、フルーツポンチ、いちごオレ、ココアプリン、ドーナツ、パンナコッタ、ぶどうゼリー、アップルポテトパイなど



こまめに水分を！



ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐために、
すいぶん
意識して水分をとりましょう。

夏休み親子料理教室

「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 8月5日(火)～8日(金) 10:00～
対象 小学3年生から中学3年生と保護者
定員 各日8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他
※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。

<今月の給食より>

- ・1日(火) 半夏生(はんげしょう)こんだて
半夏生とは雑節のひとつで、夏至から11日目頃をいいます。昔の農家の人たちが、田植えを終わらせる目安にしていたことから、植えた苗がタコの足のようになりしっかりと根付くようにとの願いを込めて、この日にタコを食べる風習があります。
- ・2日(水) 世界の料理:韓国
6年生からのリクエストを組み合わせ韓国料理の日にしました。
- ・3日(木) 郷土料理:長野県
今年、長野県木島平村と調布市との姉妹都市締結40周年にあたります。くわしくは「こんだて表」をご覧ください。
- ・4日(金) 世界の料理:アメリカ
7月4日のアメリカ合衆国の独立記念日「インデペンデンスデイ」にちなみ、ハワイ料理を提供します。マヒマヒはシイラという白身魚のことで、ハワイでよく食べられています。ハウピアはココナッツミルクを使ったデザートです。
- ・7日(月) セタ(たなばた)こんだて
セタの時期になると、あちらこちらに笹が飾られ、それぞれ思いの願い事を書いた短冊をつるします。セタに、願い事を書いた短冊を笹につるすという風習が定着したのは江戸時代。もともと、空にまっすぐにのびる笹の葉のこすれる音は神様を招くと考えられ、習字や裁縫などの手習い事の上達を神聖な笹に願ったことが始まりだそうです。給食では、ちらし寿司とすまし汁、ポンチに星型の食材を散りばめます。

- ・11日(金) 給食最終日・リザーブ給食
今年度最後の給食は、スペシャルメニューのリザーブ給食です!「リザーブ」とは、事前に選んで「予約する」という意味です。
今回は、のみものを4種類の中から選んでもらいます♪

※14日(月)・15日(火)は給食の提供はなく、ご家庭からのお弁当持参となります。くわしくは、学校だより7月号をご覧ください。



7月献立表 (9回)



日	献立名	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	熱や力のもとになる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	日	献立名	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	熱や力のもとになる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	たこめし 	○	たこ, 油あげ	米	にんじん	533 kcal	7 月	七夕ちらし寿司	○	とり肉, ツナ, かまぼこ(卵・乳ナ)	米, 砂糖, 油	干しいたけ, 生姜, しそ葉, いんげん, えだ豆	548 kcal
	五目卵焼き 		とり肉, ひじき, たまご	油, 砂糖	干しいたけ, えのきたけ, にんじん, ほうれんそう	24.2 g		ゆかり和え 		キャベツ, きゅうり, ゆかり	23.1 g		
	じゃこサラダ		わかめ, じゃこ	砂糖, ごま油	キャベツ, にんじん, コーン	17.6 g		天の川汁		とり肉, わかめ	星麩, そうめん	ねぎ, にんじん, 生姜	15.0 g
	メロン				メロン			星空サイダーポンチ			パイン(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), ぶどうジュース		
2 水	豚キムチ丼 	○	ぶた肉	米, 油, ごま油	にんにく, 生姜, しめじ, キムチ, もやし, ニラ	577 kcal	8 火	野菜たっぷり しょうゆラーメン	○	ぶた肉, わかめ	中華めん, 油	にんにく, 生姜, にんじん, ねぎ, キャベツ, コーン	576 kcal
	韓国風 ポテトサラダ		のり	じゃがいも, ごま, ごま油	大根, 葉ねぎ, にんにく	24.5 g		ジャンボぎょうざ		ぶた肉, 大豆	ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉	生姜, キャベツ, ねぎ	26.1 g
	ワンタンスープ		とり肉	ワンタンの皮, ごま油	ねぎ, 生姜, 小松菜, にんじん	20.0 g		野菜のおかか和え		おかか		小松菜, キャベツ, にんじん	21.6 g
	レモンスカッシュ ゼリー		かんてん	砂糖	レモン								
3 木	野沢菜 そばろごはん 	○	とり肉	米, 油, 砂糖, ごま	生姜, ねぎ, にんじん, 野沢菜漬け	648 kcal	9 水	特製牛丼	○	牛肉	米, しらたき, 油, 三温糖	玉ねぎ, ごぼう	729 kcal
	長野の 貝だくさんみそ汁		ちくわ(卵ナ), みそ, さば, 豆腐, 油あげ	油, こんにゃく	にんじん, 大根, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	25.7 g		パリパリサラダ		ワンタンの皮, 砂糖, 油	キャベツ, 小松菜, にんじん, 玉ねぎ	26.2 g	
	フルーツ大福 (りんご)		こしあん	白玉粉, 砂糖, コーンスターチ	りんご缶	15.7 g		パンナコッタ オレンジソース		牛乳, 生クリーム, かんてん	砂糖, コーンスターチ	オレンジジュース, レモン, みかん(缶)	31.4 g
4 金	パインパン 	○		パインパン		530 kcal	10 木	2色揚げパン (きなこ・ココア)	○	きなこ	ミルクパン, 油, グラニュー糖, マーガリンパン		537 kcal
	マヒマヒの スパイシーグリル		しいら	ノンエッグマヨネーズ, ごま油, パン粉	にんにく	23.4 g		春雨スープ		とり肉	油, はるさめ, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, キャベツ	20.1 g
	ガーリックポテト		ウィンナー	乳不使用マーガリン, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ	17.6 g		コーンフ레이크サラダ		ハム	コーンフ레이크, 砂糖, 油	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり, コーン	21.7 g
	カレースープ		ベーコン	オリーブ油, 砂糖, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, コーン, キャベツ, <u>ズッキーニ</u>			カツカレー		のみもの リザーブ	とり肉	米, 油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, パン粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マーマレード(卵ナ・夏シカ・乳ナ)
ハウピア風プリン	かんてん, 豆乳	砂糖	ココナッツミルク		ABCスープ	のり	ベーコン, ミックスビーンズ (インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	マカロニ, 砂糖	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, コーン, トマト(缶)	30.5 g			
						11 金	ガトーショコラ (乳・卵なし)	豆乳	乳不使用マーガリン, 砂糖, 小麦粉, 粉砂糖			25.9 g	

【お知らせ】

調布市の姉妹都市である長野県木島平村産の食材を毎月、使用しています。
 今年の姉妹都市締結40周年を記念して、7月1週目は毎日、木島平村の食材を使用した献立です。
 また3日(木)には、長野県の郷土料理をテーマに、木島平の食材を多く取り入れた献立を実施します。

※赤字の料理名は6年生からのリクエストメニューです。
 ※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

最終日は ☆リザーブ給食☆ です！
 「リザーブ」給食とは…「事前に予約する」給食です。今回は、のみものを4種類から1つ選んでもらいます。
コーヒー牛乳 または いちごミルク または りんごジュース または みかんジュース

夏ばて注意
 冷たいものとりすぎ注意

おかずもしっかり食べる
 早寝 早起き

こまめには水分補給!
 のどがかわくまえに コップでこまめに
 ふたんは水か麦茶で
 すいとうは すずい場所に
 ペットボトルの のみものに注意