



令和8年7月号
調布市立若葉小学校



まもなく夏休み、気温が高くなる日が増えていきます。夏本番はこれからです。こまめな水分補給を心がけて、「熱中症」に気をつけましょう。また、早寝早起き、朝ご飯を忘れずに体調を整えていきましょう。



【7月の献立より】

3日(金) ペンネ



→「ペンネ」はパスタのひとつです。切り口が斜めになっていて、昔の羽ペンの先っぽに似ていることからこの名前がつけました。



7日(火) セタメニュー

→セタ寿司はおくらを星に見立てたちらし寿司です。すまし汁には星形のトック(お餅の一種)が入ります。

8日(水) すいか



→すいかは夏が旬の果物です。すいかはその90%が水分でできています。古代エジプトでも壁画にすいかが描かれています。その当時のすいかは今のよう甘い食べ物ではなく苦かったのですが、貴重な水分補給源にしていました。



10日(金) 西湖豆腐(しーほーどうふ)

→トマトを使った暑い日でもさっぱりとして食べやすい料理です。トマトは甘みや酸味、うま味などが豊富な食材です。仕上げにお酢も使って味付けしています。

13日(月) 世界味めぐり給食 特別編【サッカーワールドカップ】カナダ



→6～7月にかけて、北中米3ヶ国(アメリカ、カナダ、メキシコ)でサッカーワールドカップが行われています。今月は会場国のひとつである、カナダの料理を13日(月)に出します。

14日(火) 土用の丑の日(26日)メニュー



→今年は7月26日が土用の丑(どようのうし)の日です。「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏ばてしない」という言い伝えがあります。給食では『う』の字がつく「うめ」と「きゅうり」使います。また「うなぎのかば焼き」のかわりに「いわしのかば焼き」を出します。

15日(水) 夏野菜カレーライス リザーブデザート



→一学期最後の給食は夏野菜のなす、ズッキーニ、かぼちゃを揚げてカレーに入れた夏野菜カレーライスです。デザートは事前に自分で選んで予約(リザーブ)したものを食べます。バニラアイスかりんごシャーベットのどちらかを食べます。

※二学期の給食は9月2日からです。