

7月給食だより

令和8年6月30日
品川区立第三日野小学校
校長 隈部 洋子
栄養士

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑い日が続くとどうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいものとりすぎや食事を抜いたりすることで栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず、1日を元気に過ごせるようにしたいです。

暑さに負けず、夏を元気に過ごすポイント！

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

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するのもよいと思います。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

夜ふかしをせず、早寝早起きを心がけましょう。

冷たいものの取り過ぎに気を付ける

おなかを壊したり、食欲がなくなる原因になります。

こまめな水分補給を心がける

のどが渇いたと感じる前に水分をとることが大切です。特に、朝起きたときや入浴前後、運動前後、運動中などは意識して水分補給しましょう。

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含んでいます。



給食では、夏野菜のカレーを提供する予定です。旬の味を楽しみましょう！

1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します！

7月6日に1年生がとうもろこしの皮むきを実施します。皮をむいたとうもろこしは、蒸したとうもろこしとして給食で提供する予定です。この活動を通して、「食」への関心を高めていってほしいです。

7月7日…七夕

給食では、
・そうめん汁
・たなばたゼリー
を提供予定です。



7がつ こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	カや熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
1 水		ツナトマトソーススパゲッティ じゃがいものハニーサラダ ぶどうゼリー	ツナ 粉寒天 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 はちみつ	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ぶどうジュース	598 22.6
2 木		とりめし わかさぎのカレーあげ ごまあえ のっぺいじる	鶏肉 わかさぎ 赤みそ 油揚げ 冷凍豆腐 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも 三温糖 すりごま ねりごま	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが もやし こまつな えのき 大根 こんにゃく ねぎ	588 23.4
3 金		ガーリックライスなすミート ベジタブルコンスープ すいか	豚ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	じゃがいも 胚芽米 米 小麦粉 サラダ油 油 オリーブオイル	たまねぎ パセリ なす にんにく えのき キャベツ こまつな にんじん ホール コーン こだますいか	608 21.5
6 月		マーボー豆腐ごはん とうもろこし とうがんスープ	赤みそ 豚ひき肉 冷凍豆腐 八丁みそ 鶏肉 牛乳	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖 春雨	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが とうがん こまつな とうもろこし	593 23.8
1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦!						
7 火		ごもくずし さけのさいきょうやき そうめんじる たなばたゼリー ☆♪七夕メニュー♪☆	卵 油揚げ 凍り豆腐 きざみのり 甘みそ 鮭 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 そうめん 麩 上白糖	さやいんげん 干しいたけ にんじん ねぎ もやし 大根 こまつな たまねぎ パインアップル みかん	605 26.3
8 水		ジャージャーめん とうふのかわりスープ メロン	赤みそ 豚ひき肉 大豆 八丁みそ 卵 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん ごま油	干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが こまつな メロン	562 27.2
9 木		ゆかりごはん さかなのてりやき もやしのあますに とんじる	さわら 赤みそ 冷凍豆腐 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぷん ごま油 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり しょうが きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 こまつな こんにゃく ねぎ	592 28.0
10 金		きなこあげパン ホワイトシチュー てっこつサラダ	きな粉 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ちりめんじゃこ ひじき	ミルクパン グラニュー糖 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり 大根	644 25.3
13 月		タコライス 『沖縄県』の郷土料理★ もずくじる サターアングギー	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 もずく 牛乳 卵	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 ごま油 小麦粉 油 米粉	ダイストマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく えのき もやし こまつな	651 22.7
14 火		ごはん ヤンニョムチキン かんこくふうすのもの たまごスープ	鶏肉 赤みそ ちくわ 茎わかめ 卵 牛乳	米 胚芽米 油 でんぷん 三温糖 ごま油	ねぎ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	620 23.3
15 水		コッペパン さかなのかわりソース リヨネーズポテト とうにゅうスープ	マンダイ ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	ミルクパン サラダ油 三温糖 じゃがいも 油 でんぷん	たまねぎ パセリ キャベツ こまつな エリンギ にんじん たまねぎ クリームコーン	617 28.6
16 木		なつやさいのカレーライス ABCマカロニスープ れいとうみかん	鶏肉 牛乳	じゃがいも 胚芽米 米 米粉 水あめ サラダ油 マカロニ	ダイストマト たまねぎ キャベツ にんじん なす ズッキーニ しょうが にんにく ホールコーン れいとうみかん	622 19.2

※エネルギー・たんぱく質は、3,4年生の栄養価です。1,2年生は0.9を、5,6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。