

7月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食回数 15回		給食目標 夏の食生活と健康について考えよう			こんだてメモ		
		こんだて		ざいりょうのはたらき			こんだてメモ		
				ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)			
1火	ごはん にくどうふ ししゃものカレーあげ やさしいごまいため			こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく ししゃも	たまねぎ ねぎ しらす こまつな もやし にんじん はくさい	としよ きゅうしよく 今月の図書給食は、 2日の「キャベツときゅうりのサラダ」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→		
2水	スパゲッティミートソース キャベツときゅうりのサラダ	としよ きゅうしよく		スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず チーズ ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし きゅうり			
3木	ぶたにくのねぎしおあんかけごはん はるさめスープ すいか			こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ こねぎ にんにく にんじん こまつな すいか	7月7日(七夕の節句) 五節句の1つで、中国から伝わった 織り姫と彦星の伝説に、日本の伝 説や旧暦のお盆が加わって現代の 七夕になりました。7日には、天の 川をイメージして、米粉めんと星型 かまぼこを使った「七夕汁」を提供 します。 		
4金	ソフトフランスパン ホキのフライ ジャーマンポテト マカロニスープ			ソフトフランスパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウィナー	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん			
7月	ごはん しそひじきふりかけ あげどりのうまに たなはたじる			こめ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ひじき とり かつまほこ あぶらあげ	あかしそふりかけ しょうが たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ オクラ ねぎ	今月の注目食材 トマト ビタミンAやCが豊富なのはもちろん、ビタ ミンB群やビタミンE、カリウムなどのミネ ラル、食物繊維などをバランスよく含むの がトマトの特徴です。 出典:たべもの食育図鑑 群羊社		
8火	キャロットライス さかなのバジルやき じゃがいもときゅうりのサラダ ミネストローネ			こめ あぶら じゃがいも フレンチドレッシング さとう	ぎゅうにゅう メダイ ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ トマト かぶ			
9水	ごはん ゆずふうみとりつくね きゅうりとハムのピリからあえ とうがんのみそしる			こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ハム わかめ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ゆず きゅうり キャベツ とうがん えのきたけ ねぎ	今月の注目食材 トマト ビタミンAやCが豊富なのはもちろん、ビタ ミンB群やビタミンE、カリウムなどのミネ ラル、食物繊維などをバランスよく含むの がトマトの特徴です。 出典:たべもの食育図鑑 群羊社		
10木	あげパン ラタトゥイユ コーンポテト			コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり いんげんまめ	たまねぎ なす ピーマン パプリカ スズキニ にんにく トマト とうもろこし			
11金	なつやすみカレー ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			こめ あぶら パター こむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん ズッキーニ かぼちゃ なす トマト ごぼう だいこん きゅうり	*1とうもろこしは、立川の畑で育てられたもの で、朝収穫して、調理場で1本1本でいねいに皮 をむき、3つに切りました。 *2「ゼリーフライ」という名前の由来は、小判 のような形から「銭フライ」と呼ばれていたの が変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるように なったと言われています。見た目は、衣のついで ないコロッケのようなものですが、おから とじゃがいもをベースに、にんじんやねぎなど が入っているのが特徴です。 出典:農林水産省 うちの郷土料理		
14月	ジャージャーめん かきたまスープ とうもろこし*1			ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かつみそ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう とうもろこし			
15火	ごはん ゼリーフライ*2 キャベツのごまずあえ キムチチゲ			こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう おから ツナ ぶたにく みそ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり キムチ えのきたけ だいこん にら	*2「ゼリーフライ」という名前の由来は、小判 のような形から「銭フライ」と呼ばれていたの が変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるように なったと言われています。見た目は、衣のついで ないコロッケのようなものですが、おから とじゃがいもをベースに、にんじんやねぎなど が入っているのが特徴です。 出典:農林水産省 うちの郷土料理		
16水	マーボーどん くわがめいりちゅうかスープ バレンシアオレンジ	ハートにんじんDay 		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ わかめ とり	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな オレンジ			
17木	ミルクパン かぼちゃのキッシュ キャベツのスープに ミックスフルーツ			ミルクパン パター あぶら さつまいも ぶどうゼリー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ とり	かぼちゃ たまねぎ しめじ キャベツ にんじん さやいんげん もも バインアップル	7月の給食終了日は、下記の通りです。 第二小学校 17日(木) 第三・第七小学校 18日(金) 第一・第四・第五・第六・第八小学校 22日(火) 		
18金	ごはん いかのかりんとうがらめ わかめともやしのサラダ とりにくととうがんのちゅうかスープ			こめ でんぶん あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう いか だいず わかめ とり	もやし にんじん とうもろこし きゅうり とうがん チンゲンサイ しいたけ しょうが			
22火	ごはん いわしのピリからソース じゃがいもとピーマンのいためもの とうにゅうみそしる			こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし なまあげ とうにゅう みそ	しょうが にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ もやし だいこん チンゲンサイ			
*都合により献立が変更になることもあります。 *学校給食では、様々な食品を使用します。 今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。				基準		エネルギー		たんぱくしつ	
				今月の平均		603kcal		摂取エネルギー全体の 17%	
				国の基準		650kcal		摂取エネルギー全体の 13~20%	
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は									

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English !

今月の立川産を英語で言ってみよう !
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

キムチ・キャベツ・
たまねぎ・とうもろこし・
なす・にんにく・しいたけ



東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

おもしろいスプーン

はしだけでは食べにくい献立の時は、
1年生のみスプーンがフォークがつき
ます。(1学期のみ)



7月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくりんキッチン
☎ 042-527-2160

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

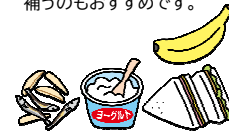
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

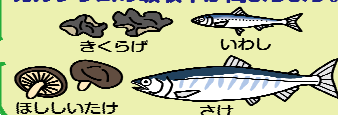


4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



出典：学校給食 2025年6月号(全国学校給食協会)

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は豆(おから)を使った料理です。

材料 (4人分 4個)

7月15日のメニュー <ゼリーフライ> ※ 埼玉県の郷土料理です。

じゃがいも 中1個 (140g)
おから 110g
ねぎ 1/6本
にんじん 1/5本
サラダ油 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 大さじ2と1/2
揚げ油 適量
ウスターソース 適量

作り方

- ① ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
火が通ってきたら、火を止める。
- ③ じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ④ ②・③塩、こしょうを混ぜ合わせて4等分にする。
- ⑤ ④を小判型にし、180℃の油で揚げる。
- ⑥ きつね色に揚げたら、ウスターソースをかけて出来上がり。



としょきゅうしょく

今年度も図書館は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦
してもらっています。

『サラダでげんき』

角野 栄子 作 長 新太 絵
福音館書店

りっちゃんは、お母さんが病気になってしまったので、なにかいいことをしてあげたいと考えます。そこで、美味しいサラダを作ることにしました。きゅうり、きゃべつ、とまと、をお皿に乗せたところで、ねこ、いぬ、すずめ、あり、うまが次々とやってきて、サラダ作りのアドバイスをします。お母さんは、そのサラダを食べてたちまち元気になりました。

引用：福音館書店

Let's try to use English ! の答え

キムチ→kimuchi キャベツ→cabbage たまねぎ→onion とうもろこし→corn
なす→eggplant にんにく→garlic しいたけ→shiitake mushroom

立川市ホームページ内

東調理場 小学校給食の献立



と検索！



こちらからもホームページがご覧いただけます。