

7月の予定献立表(小学校)



令和8(2026)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
			ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)	からだのちようしをととのえるもと(みどり)	
1水		ふたにくのねぎしおあなかごはん はるさめスープ すいか	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく にんじん こまつな すいか	<div data-bbox="1406 323 1792 562" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>としよ きゅうしょく</p> <p>今月の図書給食は、 2日の 「マカロニスープ」です。 本の紹介は、裏面へ！ → → →</p> </div> <p>*1 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りました。衣のついていないコロックのような見た目、おからとじゃがいもをベースに、にんじんやねぎも入っています。</p> <div data-bbox="1387 727 1781 1111" style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>7月7日(七夕献立)</p> <p>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、米粉めんとう星型かまぼこを使った「七夕汁」を提供します。</p>  </div> <p>*2 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、みんなのくるりんキッチンで1本1本ていねいに皮をむきました。</p> <div data-bbox="1387 1221 1781 1413" style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>今月の注目野菜「トマト」</p> <p> うまみたっぷりのトマトは、生でも煮込んでもおいしく食べられます。</p> </div> <p>♡ 今月のハートにんじんDayは8日です!</p> <p>月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1~2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー! 楽しみにしてください。</p> 
2木		ソフトフランスパン さけフライ 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 さけ ベーコン ウィンナー	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	
3金		ごはん ゼリーフライ *1 キャベツのいためもの キムチチゲ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう トック ごまあぶら	ぎゅうにゅう おから ツナ ふたにく みそ	ねぎ にんじん キャベツ もやし さやいんげん キムチ えのきたけ だいこん にら	
6月		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 ぶどうゼリー	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン だいた チーズ ハム こんが	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	
7火		ごはん しそひじきふりかけ あげざかなのうまに たなぼたじる	こめ ごま でんぷん 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 さわら かまぼこ 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 えのきたけ オクラ ねぎ	
8水		マーボーどん もずくいりちゅうかスープ すいか	こめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ もずく とりにく	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 すいか	
9木		なつやすみのカレーライス ごぼうサラダ	こめ あぶら バター こむぎこ コーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく 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	
10金		ジャージャーめん かきたまスープ とうもろこし *2	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく だいた 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 こまつな とうもろこし	
13月		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 とうがんとみそじる	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 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 とうがんと えのきたけ ねぎ	
14火		きなこあげパン ラタトゥイユ コーンポテト	コッパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	たまねぎ なす ピーマン パプリカ スズキーニ にんにく トマト とうもろこし	
15水		ごはん いかのからあげ(2まい) 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 アイスクリーム	こめ でんぷん あぶら わふうドレッシング アイスクリーム	ぎゅうにゅう とりにく いか わかめ とうふ	しょうが 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	
16木		ミルクパン なすのミートグラタン ココロスープ ミックスゼリー	ミルクパン マカロニ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも サイダーゼリー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ベーコン	なす たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん だいこん とうもろこし セロリー	
17金		ごはん ししゃものカレーあげ やさしいごまいため にとうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ふたにく	こまつな もやし にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しらたき	
21火		えだまめとウィンナーのピラフ ようふうたまごやき ミネストローネ	こめ あぶら さとう	ウィンナー ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ ズッキーニ かぼ トマト セロリー にんにく パセリ	
22水		ひじきチャーハン てづくりはるまき とうふだんこのちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ でんぷん こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	とりにく ひじき ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	にんじん ねぎ こねぎ とうもろこし グリンピース たけのこ しいたけ しょうが こまつな にら	

*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いただけます。
下の二次元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>

7月の給食終了日をお知らせします。

- 第三・第七小学校 16日(木)
- 第五小学校 17日(金)
- 第一・第六小学校 21日(火)
- 第二・第四・第八小学校 22日(水)



今月の立川産

トマト・キャベツ・たまねぎ
とうもろこし・かぼちゃ

Let's try to use English!

今月の立川産を英語で言ってみよう! 答えは裏面右下です。

夏野菜を食べよう!

夏野菜は、ビタミンや水分が多いため、汗をかきやすい暑い季節にぴったりです。
暑さに負けないように積極的に食べましょう!

夏野菜... トマト、とうもろこし、なす、かぼちゃ、
オクラ、ズッキーニ、えだまめ、ピーマン、きゅうり...
給食でも探してみてくださいね。



上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏は、上手な水分補給が大切です。
冷房がきいた室内では水や麦茶を。
外遊びや運動で汗をたくさんかく時にはスポーツドリンクを。
場面ごとに上手に選びましょう。



ジュースなどの清涼飲料は、糖分が多いので、
水の変りとして飲むと、糖分のとりすぎになります。
成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、
カルシウムが豊富な牛乳も積極的に飲みましょう。



きゅうしょくだより

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

これから夏本番。暑さが続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしますね。
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。
夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏の食生活と健康について考えよう

水分補給をこまめにしよう



水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

冷たいものとりすぎに注意しよう



アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。

夏が旬の食材を取り入れよう



夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。

おやつは食べる時間・内容・量を考えよう



朝・昼・夕の食事以外に何か食べる時は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。

参考：学校給食2026年6月

おうちでつくろう！ 給食レシピ

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。
今月は、みなさんに食べてもらいたい、ひじきを使った料理です。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

7月22日のメニュー <ひじきチャーハン>

材料 (4人分)

米	2合
押麦	20g
サラダ油	小さじ1
鶏ひき肉	40g
ひじき(干し)	4g
にんじん	35g
サラダ油	大さじ1
★こいくちしょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ2/3
★塩	小さじ1/3
★こしょう	少々
ねぎ	35g
こねぎ	15g
ホールコーン	40g
グリーンピース	15g

作り方

- ① 米と押麦を一緒に洗い、水に浸しておく。
- ② ①にサラダ油を入れて炊く。
- ③ ひじきは水でよく洗い、戻しておく。
にんじんは千切りにし、ねぎ・こねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉、ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ ひじきを入れさらに炒め、ホールコーン、グリーンピース、こねぎを加え炒めたら、★の調味料で味を調える。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤を加え、さっと混ぜ合わせて、出来上がり。



としきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『小さなスプーンおばさん』

アルフ・プリヨイセン 作 学研出版

ある朝、目がさめたら、いきなり茶さじくらいに縮んでしまうスプーンおばさん。
気丈なおばさんは少しもあわてず、てきぱきと困難をきり抜けていきます。
気のやさしいご亭主との静かな暮らしのなかでおこる珍事件を明るくユーモラスに描いた物語です。

参考：学研出版

栄養士による食育授業

希望のあった学校で学年に応じたテーマで食育を行っています。
今回は、1年生と6年生の授業の様子をお伝えします。

1年生「みんなの給食」

動画を見て、給食ができるまでの様子を知ります。実際に使用している器具を見せると、子どもたちはその大きさにびっくりします。映像の中の大きな機械やたくさんの食材にも興味津々の様子です。また、給食の準備について、給食当番の白衣の着方や配膳のポイント、手洗いについて学びます。自分たちの成長のことを考えて作られている給食だと知り、「嫌いなものでもひと口は食べる」と言ってくれる児童もいます。

そのほかにも…

- 「はたらくカルちゃん」
- 「What do you want?」
- 「野菜のひみつ」
- 「おやつの食べ方を考えよう」
- 「めざせ塩マスター」
- 「大豆博士になろう」
- 「どんな食べ方がいいのかな」

などのテーマで食育を行っています。

6年生「給食の献立を考えてみよう」

栄養バランスのよい食事を学び、実際に給食の献立を考えます。給食ならではのルールを知り、栄養バランスだけでなく、食べ合わせや食材の旬なども考えながら献立を立てます。子どもたちは、食べる人のことを考えて料理を選ぶことの難しさを感じるようです。「栄養士さんは、こんなに色々なことを考えて給食を作ってくれているんだとわかった」などの感想を書いてくれる児童もいます。

給食だよりのカラー版は、
立川市のホームページに
掲載しています。
右の二次元コードから、
どうぞご覧ください▶▶▶



Let's try to use English! の答え
トマト→tomato キャベツ→cabbage たまねぎ→onion
とうもろこし→corn かぼちゃ→pumpkin

めざせ！給食マスター！

～栄養士から子どもたちへ～

地産地消！立川産のとうもろこし

とうもろこしの収穫は、種を
まいてから約90日です。
給食に合わせて、農業者さん
が栽培してくれます。

立川市でとうもろこしを作っている農業者さんが、とうもろこし栽培について教えてくださいました。

4月 4月に種をまきます。
給食用のとうもろこしは、収穫の時期に合わせて種をまきます。

7月 大きくなると1本の株に数本の小さなとうもろこしができます。
1番上の大きなものを残し、他は取ってしまいます。
そうすることで、残した1本に栄養分が集中するので、大きくて甘いとうもろこしに育ちます。

給食 朝、収穫したとうもろこしが、届きます。調理員が一生懸命、皮をむきます。



立川産の甘いとうもろこしを
味わって食べてくださいね！

地産地消とは

自分たちの住んでいるところ
で収穫された野菜やくだも
のを、その近くに住むみんな
で食べよう！という取り組み
です。