



日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーkcal
				おもに血や肉になる	おもに熱や力になる	おもに体の調子を整える	たんぱく質g
1	水	あんかけチャーハン わかめスープ さつま芋とじゃこの甘辛揚げ	○	たまご、豚肉、豚骨・とり骨（スープ）、わかめ、とうふ、大豆、ちりめんじゃこ	米、麦、でんぷん、ごま油、さつまいも、油、さとう、ごま	しょうが、にんじん、たけのこ、だいこん、えだまめ、しょうが（スープ）、ねぎ、こまつな	639 27.6
2	木	きつねごはん もずく入りみそ汁 きびなごのから揚げ 野菜のいそあえ	○	油揚げ、煮干し（だし）、沖縄もずく、みそ、きびなご、かつお節、のり	米、麦、さとう、じゃがいも、でんぷん、油	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、こまつな、コーン、はくさい、もやし	568 21.6
3	金	 星に願いを☆七夕メニュー☆ あなごちらし 天の川汁 すいか 	○	昆布（だし）、あなご、たまご、さば節（だし）、油揚げ、とり肉、かまぼこ	米、麦、さとう、油、焼き麩、そうめん	しょうが、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、すいか	582 23.9
6	月	ごぼうと豚肉のまぜご飯 豆腐とじゃがいものみそ汁 焼きししゃも 梅おかかあえ	○	豚肉、油揚げ、煮干し（だし）、とうふ、わかめ、みそ、ししゃも、かつお節	米、麦、油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	ごぼう、しょうが、にんじん、えだまめ、ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、梅干し	580 26.3
7	火	 【給食試食会】 麦ごはん 豚汁 さめの竜田揚げ 糸寒天のレモン酢かけ 冷凍みかん	○	煮干し（だし）、豚肉、とうふ、みそ、さめ、糸寒天、油揚げ	米、麦、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん、油、さとう	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、しょうが、きゅうり、もやし、レモン、冷凍みかん	603 21.4
8	水	【杉並区地元野菜デー】 ジャンバラヤ トマトとたまごのスープ ジャーマンポテト 	○	とり肉、ウィンナーソーセージ、ベーコン、たまご、とり骨（スープ）	米、麦、油、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン、トマト	576 23
9	木	冷やし五目うどん さつま芋とちくわの天ぷら 野菜のごまだれあえ 	○	昆布・さば節（だし）、とり肉、油揚げ、焼ちくわ、わかめ	うどん、さつまいも、小麦粉、ごま、さとう、油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ	666 24.3
10	金	<リザーブ給食> チリビーンズライス 何でも千切りサラダ ★コーヒー牛乳★りんごジュース★麦茶 (いずれか1本) ☆めかじきの包み揚げ☆鶏肉のディアブル風 (どちらか1つ) 		豚肉、大豆、ひじき、ミルクコーヒー、めかじき、チーズ、とり肉	米、麦、じゃがいも、油、春巻きの皮、小麦粉、パン粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン、りんご ジュース、しょうが	
13	月	麦ごはん 冬瓜スープ いわしの揚げひたし 切干とキャベツのごま酢あえ	○	とり肉、油揚げ、かまぼこ、とうふ、さば節（だし）、いわし	米、麦、でんぷん、油、さとう、ごま	とうがん、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、切干大根、キャベツ	596 22.8
14	火	高野豆腐のそぼろごはん 吉野汁 かぶのレモン醤油 	○	とり肉、高野豆腐、さば節・昆布（だし）、油揚げ、かまぼこ、とり肉	米、麦、油、さとう、こんにゃく、でんぷん、うどん、玉ふ	にんじん、ねぎ、みつば、かぶ、キャベツ、レモン	565 25.9
15	水	梅茶漬け 鮭の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 浅漬け	○	のり、さば節（だし）、鮭、みそ、豚肉	米、麦、米粉、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも	梅干し、ゆかり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しょうが	575 26.1
16	木	 <1学期給食最終日> カレーライス じゃこサラダ フローズンヨーグルト	○	豚肉、豚骨（スープ）、ちりめんじゃこ、フローズンヨーグルト	米、麦、油、じゃがいも、油、豆乳クリームバター、小麦粉、さとう、はちみつ、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり	646 23.2

* 都合により献立や食材を変更する場合があります。
* 果物の熟成具合や価格などにより、使用予定を変更する場合があります。



2学期の給食は9月2日（水）から始まります。
夏休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気にすごしてくださいね！

給食だより

杉並区立高井戸小学校
給食だより
7月号 No.4
令和8年6月25日

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時期は、身体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとることと、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。もちろんこまめな水分補給も忘れずに。みなさま健康な夏をお過ごしください。



6月の給食より



食べてみたい♪本に出てくるおいしいもの!

6月の読書旬間におはなし給食を実施しました。本に登場する料理や、食材を使ったメニューが給食に登場しました。

6月10日には、「あめの もりの おくりもの」に出てくるあじさいをイメージした「あじさいゼリー」を出しました。「あめの もりの おくりもの」は、雨の森で出会った動物たちが、困っている仲間を思いやり助け合う物語です。あじさいがたくさん咲いている谷に虹がかかる場面が出てきます。

給食室ではぶどうゼリーとカルピスゼリーの2種類を作成し、1cmのサイコロ型にカットしました。そして、小さく切った桃、みかんと合わせました。

給食時間にあじさいゼリーの入った食缶を開けた子どもたちは「わあ! きれい!!」「ほんとうのあじさいみたい!」と歓声を上げて喜んでくれていました。

白と紫のきれいなゼリー



図書コラボ 展示の様子



たくさんのあじさい

6/10 あじさいゼリー



◆◆◆◆ 給食の人気レシピ ◆◆◆◆ ◆まっちゃケーキ

【材料】 小カップ10個分	
さとう	70g
抹茶	2.6~3g
小麦粉	90g
ベーキングパウダー	4g
豆乳	90g
サラダ油	30g
粉さとう	5g

【作り方】

- ① さとう・抹茶・小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 豆乳と油をよくかき混ぜる。
- ③ ②に①を入れてよく混ぜる
- ④ カップもしくは、クッキングシートを敷いた天板に③の生地を流し入れる。
- ⑤ オープンを180℃に温めて、15分くらい様子を見ながら焼く。
- ⑥ ケーキが冷めたら粉さとうをふって出来上がり!



7月の給食について

旬の夏野菜・果物をたくさん食べよう!

- ☆ 3日(金) すいか
- ☆ 8日(水) ジャーマンポテト
(杉並区でとれたじゃがいも)
- ☆ 8日(水) トマトとたまごのスープ
- ☆ 13日(月) 冬瓜スープ



行事食*七夕



◆献立紹介◆吉野汁

7月に登場! 児童から「作り方を教えて!」とたくさんの声があがるメニューを紹介します。

<材料 4人分>

- だし汁(さば節・こんぶなど) 800cc
- こんにゃく(短冊切り) 50g
- 油揚げ(短冊切り) 1枚
- 乾燥うどん もしくは乾燥そうめん 10gくらい
- 鶏肉(小さく切る) 80g
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- にんじん(せん切り) 1/4本
- かまぼこ(短冊切り) 1cmくらい(12g)
- 酒 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 麩(ふ) 少々
- 長ねぎ(小口切り) 1/4本
- 片栗粉 小さじ1/2
- みつば(2cmカット) 1/4束くらい

【作り方】

- ① こんにゃく・うどんは下ゆでし、油揚げは湯で油抜きする。
- ② 鶏肉に酒をふって片栗粉をまぶしておく。
- ③ だし汁にとり肉・にんじんを入れて煮る。肉に火が通ったら、こんにゃくとかまぼこも加える。
- ④ 油揚げを加えてさらに煮る。
- ⑤ 調味料で味付けして長ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ みつばをちらして完成!