

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 水	麦ごはん	○	鰯の香味だれ 野菜の磯和え 厚揚げの味噌汁	あじ,厚揚げ,みそ 	牛乳,のり,わかめ	米,麦,でんぷん, 米粉,さとう	油	にんじん,こまつ な,かぼちゃ	しょうが,ながねぎ,に んにく,キャベツ,もや し,たまねぎ,しめじ	564 kcal 26.6 g 18.2 g 2.4 g	
2 木	夏野菜カレー 2年:とうもろこし皮むき	○	オニオンドレッシングサラダ 茹でとうもろこし 	豚肉,レンズ豆,ハ ム	牛乳	米,麦,じゃがいも, 小麦粉,さとう	油,バター 	にんじん,かぼ ちゃ,ホールのマト	にんにく,しょうが,セロ リ,たまねぎ,りんご,な す,ズッキーニ,きゅう り,キャベツ,とうもろこ し	636 kcal 20.6 g 20.6 g 2.1 g	
3 金	麦ごはん	○	豚の生姜焼き 具だくさん味噌汁 プラム	豚肉,油揚げ,み そ 	牛乳	米,麦,さとう,でん ぷん,じゃがいも	油	にんじん,ニラ 	しょうが,たまねぎ,キャ ベツ,プラム	560 kcal 23.7 g 18.5 g 1.9 g	
6 月	ひじきチャーハン	○	ジャンボぎょうざ レタスのスープ 	豚肉,鶏肉	干ひじき,牛乳	米,麦,さとう,でん ぷん,ぎょうざの 皮,小麦粉	白ごま,油	にんじん,ピーマ ン,ニラ,万能ね ぎ,こまつな	しょうが,にんにく,なが ねぎ,ホールコーン,キャ ベツ,切干大根,たまね ぎ,えのきたけ,レタス	586 kcal 22.4 g 19.2 g 2.3 g	
7 火	鶏そぼろのちらし寿司 ★七タメニュー★	○	七タ汁 白桃ゼリー 	たまご,鶏肉,とう ふ	牛乳,粉寒天 	米,麦,さとう,焼き 麩,そうめん	油,白ごま 	にんじん,オクラ, こまつな	れんこん,かんぴょう, 干しいたけ,しょうが, たまねぎ,冷凍枝豆,た けのこ,えのきたけ,な がねぎ,白桃缶,白桃 ジュース	562 kcal 21.2 g 14.0 g 2.1 g	
8 水	キャロットライス ★地元野菜デー★	○	魚のトマトソース ジャーマンポテト 野菜スープ 	メルサ,ベーコン, 豚肉	牛乳	米,押麦,小麦粉, さとう,じゃがいも	バター,油	にんじん,ホールの マト,さやいんげ ん,こまつな	にんにく,たまねぎ,ホ ールコーン,キャベツ	580 kcal 24.4 g 18.6 g 2.4 g	
★杉並区産のじゃが芋を使っています！★											
9 木	わかめごはん	○	塩麴コロッケ 味噌ドレッシングサラダ 冬瓜のかきたま汁	豚肉,みそ,とり肉, とうふ,たまご	わかめ,牛乳	米,押麦,じゃがい も,小麦粉,パン粉 さとう,でんぷん	白ごま,油	にんじん,万能ね ぎ	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,しめじ,とうが ん 	621 kcal 20.7 g 20.3 g 2.0 g	
10 金	麦ごはん 7月10日は 納豆の日	○	スタミナ納豆 もやしと小松菜のごま和え 沢煮碗	豚肉,大豆,納豆, みそ,	牛乳	米,麦,さとう,でん ぷん,つきこんにゃ く	油,白ごま 	こまつな,にんじ ん,みつば	にんにく,ながねぎ,も やし,ごぼう,たけのこ, 干しいたけ,だいこん	560 kcal 26.5 g 19.4 g 2.4 g	
13 月	★かてめし★ ★埼玉県の郷土料理★	○	きびなごの唐揚げ 根菜のごま汁 小玉すいか	油揚げ,豚肉,とう ふ,みそ 	牛乳,きびなご	米,麦,こんにゃく, さとう,でんぷん, 米粉,じゃがいも	油,白ごま	にんじん,さやい んげん,こまつな 	だいこん,ごぼう,干し いたけ,しょうが,なが ねぎ,すいか	572 kcal 23.8 g 19.0 g 2.4 g	
14 火	手作りふりかけごはん	○	パリパリひじき キャベツと大根のゆかり和え けんちん汁	かつお節,とうふ, 油揚げ	ちりめんじゃこ,あ おのり,牛乳,干ひ じき,チーズ	米,麦,さとう,小麦粉, 春巻きの皮,こんにゃ く,じゃがいも 	白ごま,油	にんじん,ゆかり, こまつな	だいこん,キャベツ,ご ぼう,ながねぎ	589 kcal 23.0 g 19.6 g 2.1 g	
15 水	スパゲティーペスカトーレ 	○	カレードレッシングサラダ フルーツポンチ	ベーコン,いか,お きえび,あさり	牛乳	スパゲティ,さとう	油 	にんじん,ホールの マト	にんにく,セロリ,たま ねぎ,キャベツ,きゅう り,ホールコーン,みか ん缶,パイン缶,黄桃缶	569 kcal 23.2 g 15.0 g 1.9 g	
16 木	麦ごはん ★リザーブ給食★	ドリンク3種	★ヤンニョムチキン ★のり塩チキン ポテトのハニーサラダ ABCスープ	とり肉,みそ,ハム, ベーコン,豚肉 	ミルクコーヒー,あ おのり	米,麦,でんぷん, 米粉,さとう,じゃ がいも,はちみつ, マカロニ	油	にんじん,こまつ な	リンゴジュース,オレン ジジュース,にんにく, きゅうり,ホールコーン, たまねぎ,キャベツ	645 kcal 20.5 g 19.5 g 1.9 g	
★★ 給食最終日はリザーブ給食です！ ★★										7月 平均	587 kcal 23.1 g 18.5 g 2.2 g

リザーブは「予約」という意味です。
事前に自分が食べるものを選んで、予約する給食です。
★飲み物は、ミルクコーヒー・オレンジジュース・リンゴジュースの3種類の中から1つ
★おかずは、ヤンニョムチキン・のり塩チキンの2種類から1つ
皆さん、楽しみにしていてくださいね！

※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。
※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。
※太字の食材は東京産を予定しています。

7月 給食だより

令和8年6月30日
杉並区立三谷小学校
校長 入倉 勝
栄養士 人見 美知

暑さに負けない体づくりを！

梅雨がが続いていますが、7月に入ると暑い夏になっていきます。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。



7月の給食紹介



◆ 2日(木)とうもろこしの皮むき ◆

2年生がとうもろこしの皮むきにチャレンジします!5・6月の1年生のさやむきと同じように、司書の三本先生に、関連した本の読み聞かせをしていただきます。全校分のとうもろこしをむいてもらい、茹でとうもろこしにして給食に出しますので、お楽しみに!



◆ 3日(金)季節の果物『プラム』 ◆

プラムは『すもも』とも呼ばれています。皮ごと食べられて、甘酸っぱさおいしいプラムですが、苦手な子もいるかもしれません。プラムの甘酸っぱさには、疲労回復の効果があり、夏の暑さで疲れた体にピッタリです!夏の果物には、水分が多く含まれているものが多く、水分補給にも役立ちます。ご家庭でも、旬の果物を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう!



◆ 7日(火)七夕メニュー ◆



7月7日は七夕です。七夕は中国から伝わった行事で、織姫と彦星の伝説が有名ですね。給食では、天の川に見立てたそうめんと、星に見立てたオクラや、星の形をしたお麩が入った七夕汁を作ります。デザートには、夏の旬の白桃を使ったゼリーを作ります。季節の美味しさを楽しんでくださいね。



◆ 10日(金)スタミナ納豆 ◆

『スタミナ納豆』は、もともと鳥取県の給食に出されたことで人気になったメニューですが、7月10日の『納豆の日』に合わせて、三谷小でも毎年登場するようになりました!納豆だけでなく、にんにくや挽き肉などが入り、ピリ辛でご飯が進む味です。納豆は嫌いだけど、これなら!という子も多いメニューです。



◆ 13日(月)埼玉県郷土料理『かてめし』 ◆

かてめしは、埼玉県に古くから伝わる郷土料理です。「かて」とは、ごはんの量を増やすために混ぜる野菜や山菜のことをいいます。昔、お米が貴重だったころ、にんじんやごぼう、しいたけ、油揚げなどを煮て、ごはん混ぜ合わせて作られました。具材のうま味ごはんによくしみ込み、栄養もたっぷりです。食べ物を大切にする知恵や、地域の自然の恵みを生かした、昔の人々の暮らしが感じられる料理です。



7月8日は地元野菜デーです!



8日の給食は、杉並区内産の野菜を使った「地元野菜デー」です。

「ジャーマンポテト」に、杉並でとれた「じゃがいも」を使う予定です。三谷小では50kgのじゃが芋を使用します。地元の農家の方々が大切に育てたじゃが芋を、給食室でも大切に調理して、子どもたちに届けたいと思います。杉並区の農産物は、『ファーマーズマーケット荻窪』で買うことができます。ぜひ、おうちでも機会がありましたら、区内産の農作物を味わってみてくださいね!

