

# 7月給食だより



令和8年6月30日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 坪倉 一雄  
栄養士 齊藤 尚美

連日、暑さの厳しい日が続いています。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体調を崩しやすく、食欲も衰えがちになります。猛暑に負けないように、1日3食しっかり食べて「早寝早起き朝ごはん」で、残りの1学期を乗り切りましょう。引き続き、こまめな水分補給や規則正しい生活を忘れずに元気いっぱいの毎日を過ごしてください。



## 夏こそ牛乳を飲もう！



牛乳にはカルシウムだけでなく、夏バテ防止に欠かせないビタミンB群やたんぱく質がたっぷり入っています。夏休み中もしっかり牛乳を飲みましょう！



給食には毎日牛乳が出ていますが、なぜか知っていますか？それは子どもの成長に欠かせないカルシウムを多く含んでいるからです。子ども時代は骨を作る力が大きく、骨にカルシウムをたくさん貯金できる貴重な時期です。給食では残さず飲んでもらいたい食材です！牛乳をそのまま飲めない人は料理でとったり、チーズやヨーグルト、大豆や小魚などカルシウムの多い食材を積極的にとりましょう。

### 牛乳は栄養のカクテル！

牛乳はたんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)やビタミンなども含んでいます。



### カルシウムの吸収率がばつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



### 牛乳で強く暑さに負けない体をも！

運動後の牛乳は強い体づくりにはピッタリ。熱中症の予防にも役立ちます。



### 飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」とさけている人がいますが、気にしないで大丈夫です。

むしろ毎日の食事のバランスが整いやすくなります。



### 身体の成長には運動と睡眠も大切！

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



### 大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用！



カルシウムは、大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や、小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

## おはしチャレンジDAYがありました！

6月15日～17日はおはしチャレンジと題して、おはしのいろいろな使い方にチャレンジしてもらいました。給食時間に一人一人ががんばって取り組んでいる様子やできたよ！と笑顔で見せてくれる児童もたくさんいました。また、給食室前におはしチャレンジコーナーを設けてレベル別にチャレンジしてもらいました！

「箸」は、日本の食文化に欠かせないものです。この機会にぜひ、御家庭でもおはしの持ち方や使い方をご確認ください。



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) ※中学年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 水	焼肉ガーリックライス 牛乳 練馬のオニオンスープ くだもの(冷凍みかん) ☆練馬産たまねぎの斉給食	豚肉 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 バター 砂糖 クルトン	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 セロリー パセリ みかん	580 15.4	<b>1日(水)</b> <b>・練馬産たまねぎの給食</b> 練馬区でとれたたまねぎが区から無償提供されます。新鮮なたまねぎを使って給食を作ります。
2 木	麦ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	牛乳 いか みそ 豚肉 豆腐 卵	米 麦 ごま油 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋 白ごま 片栗粉	にんにく ねぎ にんじん ビーマン 干しいだけ 小松菜	566 20.3	
3 金	大豆入りひじきごはん 牛乳 豆あじのから揚げ 塩肉じゃが	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 あじ 鶏もも	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ さやいんげん	646 17.3	<b>7日(火)</b> <b>☆七夕献立</b> そつめんで天の川をイメージしたすまし汁や、サイダーを使った夏らしいゼリーを作ります。
6 月	麦ごはん 牛乳 さばのさっぱりだれ 野菜のゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば とり肉 厚揚げ みそ	米 麦 片栗粉 米油	大根 キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ かぼちゃ 小松菜	623 18.0	
7 火	夏ちらし 牛乳 天の川汁 サイダーゼリー ☆七夕献立	油揚げ 卵 豚ひき肉 のり 牛乳 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん サイダー	干しいだけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 生姜 えのきたけ だけのこ 小松菜 ねぎ みかん缶	556 15.5	<b>8日(水)</b> <b>・夏野菜カレー</b> 素揚げしたナス、かぼちゃを入れて、いつものカレーより色々な種類のスパイスを使って作る夏バージョンのカレーです。
8 水	夏野菜カレー 牛乳 蒸しとうもろこし ひじきとツナのサラダ	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ナス 枝豆 かぼちゃ とうもろこし にんじん きゅうり コーン	675 12.9	
9 木	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスロー 米粉のブルーベリーマフィン ☆旬の食材「ブルーベリー」	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉 豆乳バター ブルーベリージャム 粉糖	パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマト缶 トマトピューレ ナス キャベツ コーン ブルーベリー	655 15.6	<b>13日(月)</b> <b>ワールドカップ応援メニュー</b> 「アメリカ」 ・マンハッタン ・クラムチャウダー ワールドカップ決勝戦の地、アメリカのニューヨーク、マンハッタンで生まれたスープをつくります。
10 金	キムチチャーハン 牛乳 卵とわかめのスープ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 卵 ヨーグルト	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん キムチ ねぎ 生姜 だけのこ みかん缶 桃缶 りんご缶	570 15.6	
13 月	セルフハンバーガー 牛乳 スパイシーポテト マンハッタンクラムチャウダー ☆ワールドカップ応援メニュー「アメリカ」	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳 ベーコン あさり レンズ豆	丸パン パン粉 砂糖 じゃが芋 米油	たまねぎ パセリ セロリー にんじん トマトピューレ トマト缶	607 18.8	<b>16日(木)</b> <b>~世界の味めぐり~</b> 「タイ」 ・ガバオライス とり肉や豚肉を野菜と炒めてパジルを使って味付けをしたタイ料理です。
14 火	カレーピラフ 牛乳 かわりサモサ 豆乳スープ	とり肉 牛乳 ひよこ豆 まぐろ ベーコン 豆乳 みそ	米 麦 バター 米油 じゃが芋 豆乳バター ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム コーン パセリ粉 キャベツ かぼちゃ	645 12.8	
15 水	わかめごはん 牛乳 旬の食材「とうがん」 鮭の香草パン粉焼き とうがんのみそ汁 くだもの(冷凍パイ)	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 マヨネーズ(卵なし) パン粉	にんにく パセリ粉 にんじん とうがん ねぎ 小松菜 冷凍パイ	593 18.7	
16 木	ガバオライス 牛乳 タイ風春雨スープ くだもの(すいか) ☆世界の味めぐり「タイ」	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ビーマン ビーマン エンギもやし いら えのきたけ レモン すいか	664 16.0	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(12回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
7月分平均 (中学年)	615	25.2g(16.4%)	21.4g(31.2%)	335	94	2.4	267	0.41	0.50	28	6.5	2.6

<7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県 練馬区 香川県	えのき しめじ エノキ	長野県 新潟県	こまつな	東京都 埼玉県	米	青森県産「まっくら」
しょうが	茨城県 高知県	れんこん	茨城県	キャベツ	練馬区	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	愛知県 兵庫県 群馬県 佐賀県 北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 青森県 北海道	鶏肉	宮城県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	茨城県 千葉県 北海道	さやいんげん	埼玉県 千葉県 福島県 岩手県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	茨城県 北海道 千葉県 青森県	ねぎ	茨城県 青森県 秋田県 千葉県	とうがん	愛知県 静岡県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	長野県	なす	埼玉県 高知県 千葉県	トマト	千葉県 愛知県	くだますいか	新潟県
きゅうり	千葉県 群馬県	ビーマン	茨城県	かぼちゃ	茨城県 長崎県		



2学期の給食は9月2日(水)から始まります。白衣を持ち帰った児童は忘れずに持ってきてください。ランドセルの中には、複数のマスクの準備をお願いいたします。

