

令和7年

7月献立表

石神井西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	菜めし 牛乳 厚焼きたまご 南瓜と冬瓜の味噌汁	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ とうがん かぼちゃ	585	16.7	30.2	3.2
2	水	ガバオライス 牛乳 ニラともやしのスープ 果物（冷凍パイ）	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 春雨	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし にら 冷凍パイ	588	18.3	29.1	2.4
3	木	カリカリ梅ごはん 牛乳 ししゃもの香り揚げ けんちん汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	米 大麦 ごま油 白ごま 小麦粉 片栗粉 油 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく	カリカリ梅刻み 枝豆 生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ	599	15.7	34.9	2.2
4	金	しじゅうしい 牛乳 いなむどうち にんじんしりしり	豚肉 刻み昆布 牛乳 厚揚げ かまぼこ みそ ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 こんにやく ごま油	大根 干しいたけ 小松菜 にんじん	559	16.9	30.8	2.9
7	月	ちらしずし 牛乳 セタ汁 アセロラゼリー	とり肉 油揚げ えび 卵 のり 牛乳 かまぼこ 寒天	米 もち米 砂糖 米ぬか油 そうめん アセロラジュース	にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ パイナップル缶	570	15.8	25.1	2.6
8	火	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 沢煮椀 果物(ぶどう)	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉	米 もち米 ごま 米ぬか油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜 ぶどう	620	16.1	31.2	2.6
9	水	ガーリックフランス 牛乳 ポルシチ カルピスゼリー（寒天）	牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム 寒天	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 カルピス	にんにく パセリ粉 キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ	594	14.8	37.6	2.7
11	金	カレーピラフ 牛乳 マーマレードチキン オニオンスープ	ハム 牛乳 とり肉 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 バター マーマレード じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン ピーマン 生姜 にんにく パセリ	602	15.6	33.8	3.0
14	月	きびご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 五目煮	牛乳 鮭 みそ とり肉	米 きび バター 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん	606	19.9	23.5	2.1
15	火	麦ご飯 牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ チゲスープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐	米 大麦 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米ぬか油	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 にんじん 白菜 もやし キムチ(アレルギー不使用) しめじ	592	15.9	31.5	2.3
16	水	ジャージャー麺 牛乳 ゆでとうもろこし	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし コーン	601	18.4	31.0	3.2
17	木	夏野菜カレー 牛乳 こだますいか	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす かぼちゃ スズキーニ すいか	604	11.4	28.6	2.1
※ 食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。 ※給食回数12回									

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	593	16.3	30.6	2.6	303	82	1.9	208	0.27	0.41	13	5.4



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



朝ごはんの効果



令和7年度



7月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

ちようり 調理の ポイント	て 手をきれいに洗う あら ハンド ソープ	にくいがいしよくざい 肉以外の食材はよく あら 洗う	ちゅうしんぶ おかずは中心部まで かねつ しっかり加熱する 75℃ ぶんいじょう 1分以上	つく お 作り置きのおかずも さいかねつ 再加熱する
つ 詰めるときの ポイント	しるけすいぶん 汁気や水分を よく切る	しき 仕切りやカップを りよう 利用する	ごはん、おかずは さ 冷ましてから詰める	なるべくすき間なく 詰める
ほそん 保存の ポイント	れいそうこすず 冷蔵庫や涼しいところに ほかん 保管して、 はや 早めに食べる		もある 持ち歩く ほれいざい ときは、保冷剤・ ほれい 保冷バッグを りよう 利用する	保冷材

七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

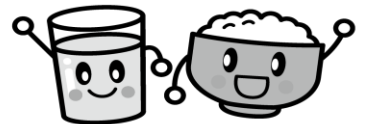


索餅



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ましょう。

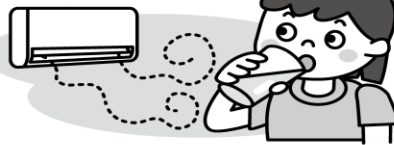


2 こまめに水分補給をする

◆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。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつとり方に気をつける

◆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と一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。



給食食材の主な産地（7月）

人参	千葉県	玉葱	兵庫県	じゃが芋	長崎県	さくらんぼ	山形県
キャベツ	東京都	きゅうり	群馬県	ねぎ	千葉県	里芋	埼玉県
にら	群馬県	ピーマン	茨城県	しめじ	長野県	茄子	群馬県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	卵	群馬県