







7月給食だより



令和8年7月
練馬区立
石神井西中学校

<夏を元気に過ごすには>

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。急に暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないため、熱中症に気を付けなければなりません。こまめな水分補給とともに食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>こまめな水分補給</p>  <p>のどが渇く前の水分補給で脱水を防ぎます。</p> | <p>栄養バランスのよい食事</p>  <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p> | <p>温かいものも食べる</p>  <p>冷たいものばかりをとり過ぎると夏バテの原因になります。</p> | <p>十分な睡眠</p>  <p>睡眠不足だと体調を崩しやすくなります。</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

<今月の献立から>



2日(木)：半夏生

半夏生とは、夏至から数えて11日目の日から七夕までの日のことを指します。田植えは半夏生までに終わらせるのが良いとされていて、農作業の大切な節目であったそうです。稲の苗がタコの足のようしっかりと根付くよう、タコを食べて豊作を祈願していたことからタコを食べる風習があります。それにちなんで、給食では「たこ飯」を作ります。

7日(火)：七夕

七夕飾りの笹にちなんで「笹かま天ぷら」、星空に見立てた星形マカロニとそうめんの入った「天の川汁」を作ります。また、デザートには夏の風物詩「スイカ」も登場します。

8日(水)：練馬区たまねぎ一斉給食「玉ねぎたっぷり豚丼」

6月4日、11日、24日には練馬区から新鮮な区内産のキャベツ・じゃがいもが無償配布されました。今月も練馬区産の玉ねぎが配布されます。石西中では、その玉ねぎを使って豚丼を提供します。ご飯と合わせておいしくいただきます。

<6月分 主な使用食材の産地>



| 食材 | 産地 | 食材 | 産地 | 食材 | 産地 | 食材 | 産地 | 食材 | 産地 |
|--------|------------|-------|-----------|-------|-----------|--------|-------|------|--------|
| 生姜 | 高知 | 大根 | 千葉、東京(練馬) | ごぼう | 青森 | えのき | 長野 | さば | 千葉 |
| にんにく | 青森 | 白菜 | 茨城 | きゅうり | 福島、東京(練馬) | にら | 千葉 | いわし | 千葉 |
| ねぎ | 千葉 | 小松菜 | 埼玉 | れんこん | 茨城 | ブロッコリー | 石川 | いか | ペルー |
| たまねぎ | 兵庫、東京(練馬) | もやし | 栃木 | チンゲン菜 | 千葉 | メロン | 茨城 | きびなご | 長崎 |
| にんじん | 千葉 | エリンギ | 長野 | 万能ねぎ | 宮城 | 鶏卵 | 栃木、埼玉 | 鮭 | アラスカ |
| じゃがいも | 鹿児島、東京(練馬) | 赤ピーマン | 茨城 | さつまいも | 茨城 | 豚肉 | 千葉 | ししゃも | アイスランド |
| さやいんげん | 千葉 | ピーマン | 茨城 | キャベツ | 東京(練馬) | 鶏肉 | 岩手 | 精白米 | 岩手・新潟 |

<7月の1人当たりの平均栄養摂取量>

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| Kcal | % | % | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g | g |
| 760 | 16.9 | 28.6 | 363 | 3.1 | 280 | 0.50 | 0.58 | 30 | 7.6 | 2.9 |