



7月 献立表

2025年 7月

北ノ台小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	半夏生 たこ	ごはん あじのねぎ味噌焼き たこのからあげサラダ すまし汁	○	牛乳, アジ切身,みそ(白),みそ(赤), たこ,西京味噌, 蒸しかまぼこ	米, 砂糖, 片栗粉,揚げ油	長ねぎ, にんにく,キャベツ,人参,きゅうり, 玉ねぎ,えのき,ほうれん草	538 kcal 27.0 g 16.0 g 2.4 g
2水		ジャージャー麺(めん) マセドアンサラダ ザーサイスープ	○	牛乳, 豚ひき肉,ひよこ豆,みそ(赤), 鶏小間	蒸し中華めん,ごま油,油,砂糖, 片栗粉,じゃがいも	きゅうり,もやし,生姜,玉ねぎ, 人参,干し椎茸,筍,長ねぎ, カーネルコーン, ザーサイ,チンゲン菜,えのきたけ	548 kcal 23.8 g 26.2 g 3.0 g
3木	郷土料理 沖縄県	タコライス 沖縄もずくスープ サターアングギー	○	牛乳, 豚ひき肉,レンズまめ, 沖縄もずく	米,油, 小麦粉,乳不使用マーガリン, 黒砂糖	キャベツ,玉ねぎ,セロリー, にんにく,生姜,トマトピューレ, 人参,白菜,長ねぎ	635 kcal 22.1 g 21.6 g 2.2 g
4金		オレンジフレンチトースト ビーンズシチュー フレンチサラダ	○	牛乳, 豚肉,いんげんまめ, ひよこ豆,レンズまめ	食パン,砂糖,油, じゃがいも,小麦粉, 乳不使用マーガリン	オレンジジュース, 人参,玉ねぎ,マッシュルーム, グリーンピース,にんにく, レタス,キャベツ,きゅうり	571 kcal 20.6 g 23.9 g 2.1 g
7月	七夕献立	穴子ちらし寿司 七夕そうめん汁 星空ポンチ	○	牛乳, 刻みあなご,きざみのり, 鶏小間,星形スライスなると, イナアガー,粉寒天	米,砂糖,ざらめ,片栗粉, そうめん	人参,干し椎茸,かんぴょう, 長ねぎ,ほうれん草,えのきたけ, ぶどうジュース	534 kcal 20.1 g 13.9 g 2.2 g
8火	郷土料理 宮崎県	ごはん チキン南蛮(なんばん) わかめサラダ ざぶ汁	○	牛乳, 鶏もね切身, わかめ,さつま揚げ	米, 米粉,油,砂糖,「クアアネズ」, ごま油,じゃがいも	生姜汁,らっきょう(甘酢漬), 玉ねぎ,きゅうり,レモン,人参, コーン,キャベツ, 大根,ごぼう,乾しいたけ,長ねぎ	644 kcal 22.9 g 26.5 g 2.2 g
9水		シーフードピラフ ガルバンゾーサラダ トマトスープ	○	牛乳, 鶏小間,むきえび,いか短冊, あさりむき身, ひよこ豆,ベーコン,豚肉	米,乳不使用マーガリン,油, 砂糖,オリーブ油, じゃがいも	玉ねぎ,パプリカ,人参, マッシュルーム,コーン,グリーンピース, もやし,キャベツ,コーン, にんにく,セロリー,クラッシュトマト, パセリ	563 kcal 22.7 g 21.3 g 2.3 g
10木		カレードリア ツナサラダ レタスのスープ	○	牛乳, 豚ひき肉,ピザチーズ, ツナ(ホワイトフレーク), 鶏小間	米,油, 砂糖,米粉	玉ねぎ,人参,クラッシュトマト, にんにく,生姜, キャベツ,もやし, コーン,レタス	552 kcal 23.6 g 22.3 g 2.7 g
11金		ひじきごはん 肉じゃが 味噌汁	○	牛乳, 鶏小間,ひじき, 豚肉, 木綿豆腐,油揚げ,みそ(赤),みそ(白)	米,油,砂糖, しらたき,じゃがいも, つきこんにゃく	人参,いんげん,生姜,玉ねぎ, 干し椎茸,グリーンピース, 大根,長ねぎ,しめじ	576 kcal 24.0 g 18.2 g 2.6 g
14月		なすとトマトのスパゲティ ホキの香草パン粉焼き スープジュリエヌ	○	牛乳, パコ, ホキ	スパゲッティ,オリーブ油,油, パン粉, じゃがいも	なす,にんにく,玉ねぎ, クラッシュトマト,トマトピューレ, 人参,セロリー	555 kcal 23.4 g 27.1 g 2.3 g
15火	世界の料理 タイ	ガパオライス タイ風春雨サラダ パインゼリー	○	牛乳, 鶏モモ粗挽肉, 豚ひき肉, イナアガー	米,油, 砂糖,ラー油,緑豆春雨,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ, パプリカ(赤・黄),ピーマン, キャベツ,きゅうり,レモン, パインアップル缶,パインジュース	591 kcal 24.6 g 18.3 g 1.9 g
16水	リザーブ 給食	夏野菜のカレーライス コーンサラダ アイス選択 (ソーダ,みかん,シャーベット)	○	牛乳, 豚肉	米, 油,小麦粉,乳不使用マーガリン, 砂糖	玉ねぎ,人参,セロリー,かぼちゃ, ズッキーニ,なす,にんにく,生姜, もやし,コーン,きゅうり, ガリガリ君ソーダ,みかんシャーベット	705 kcal 19.3 g 24.7 g 2.0 g

※しめじ, えのきは姉妹都市市島平村産のものを使用します。
 ※じゃがいもは調布市産の地場野菜を使用します。
 ※納品状況によっては, 献立が変更になることがあります。

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防, そして熱中症予防のためにも, 下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え, 夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食,しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり, 夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると, 胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く, 飲み過ぎると余計にのどが潤いたり, 食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には, 体の抵抗力を高める「ビタミンA」や, 暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く, 水分もたっぷりです。





令和7年6月27日
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也

会食時のマナーを学び、実践しよう

コロナ禍が明け、給食を食べる時、机を授業のように前を向いて食べていた形から、班にした会食形式に戻しています。会食形式にすると、前に座っているお友達が食べている様子がよく見えますし、自分が食べている様子が相手からもよく見えるようになります。会食では、自分だけでなく、一緒に食べている人が気持ちよく食べられるように、相手のことを思う気持ちが大切です。会話内容に気がつかう、くちゃくちゃ食べない、きれいに食べることなどができると楽しい会食になるでしょう。

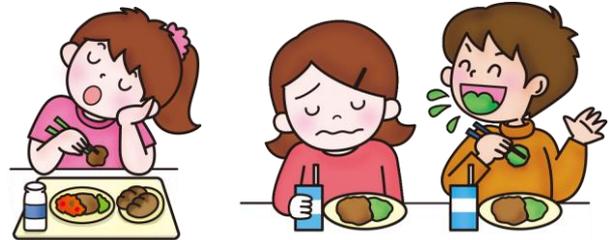


御家庭でも、お子さんと一緒に会食時に気を付けたいこととお話してみてください。

良い姿勢はどれかな？



こんな食べ方していませんか？



7月の献立から

・3日(木)【郷土料理 沖縄県】

沖縄県の郷土料理として、タコライス、沖縄もずくスープ、サーターアンダギーを提供します。サーターアンダギーは、沖縄の揚げドーナツです。黒糖を入れて、風味豊かに作ります。



・7日(月)【七夕献立】

七夕献立として、星型を給食に取り入れました。汁には星形のなると、ポンチには星形の杏仁豆腐とナタデココを入れます。汁のそうめんは、天の川をイメージしました。

・8日(火)【郷土料理 宮崎県】

宮崎県の郷土料理として、チキン南蛮、ざぶ汁を作ります。チキン南蛮にかけるタルタルソースにらっきょうを隠し味に入れて爽やかに仕上げます。ざぶ汁は、野菜がたくさん入った汁ものです。ざぶざぶと煮ることから「ざぶ汁」といわれるそうです。

・15日(火)【世界の料理 タイ】

タイの料理として、ガパオ、タイ風春雨サラダを作ります。ガパオは、バジルが入ったひき肉炒めをごはんにかけたものです。ナンプラーという魚から作ったしょうゆのようなものを入れて、本格的に作ります。



夏休み親子料理教室

「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

日時 令和7年8月5日(火)～8日(金) 10時から

場所 文化会館たづくり 10階調理室

対象 市内在住小学校3年生から中学3年生と保護者(2人1組)

内容 手作り枝豆チーズパン、野菜のポトフ、オニオンドレッシングサラダ、木島平村のりんごゼリー

※詳しくは、市報7月5日号をご覧ください