



7月給食だより

令和7年 6月30日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。下の絵にあるようなマナー違反をしている人はいませんか?

おうちでの食事や給食の時間をふりかえて、自分の食事のマナーについて見直してみましょう。



正しい姿勢



やりがちなマナー違反



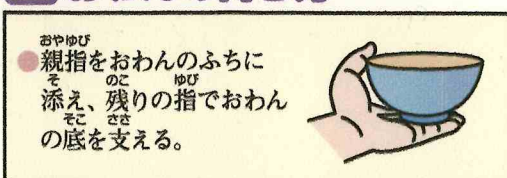
はしの持ち方



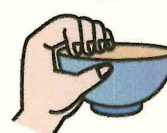
やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと

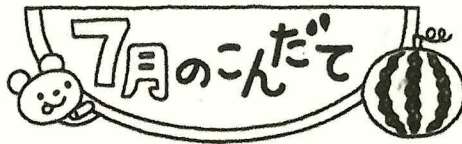
食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。





調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、
えのき・しめじが届きます。
材料等の都合により、献立を変更する
場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	牛乳 旬の食材 行事食 など	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	火	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー 紅いももち	○ 郷土料理 沖縄 (おきなわ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こん ぶ、あぶらあげ、ハム、きぬあつ あげ、かつおぶし	こめ、あぶら、でんぶん、べにい も、さつまいも、さとう	しょうが、にんじん、にんにく、 キャベツ、もやし、ねぎ、にがう り
2	水	手作りオニオンペーコンパン カレーポトフ グリーンサラダ	○ えだまめ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり にく、ウインナー、だいず	こむぎこ、さとう、マーガリン、 あぶら、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にん じん、ブロッコリー、きゅうり、 えだまめ
3	木	冷やし中華 小いわしのごまあげ 大根のジュレサラダ	○	ぎゅうにゅう、ハム、かつおぶ し、こんぶ、こいわし、わかめ、ゼ ラチン	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 ごま、はちみつ	もやし、にんじん、きゅうり、だ いこん、キャベツ、みずな、パプ リカ、ゆず
4	金	ごはん キムムッチ タンタン豆腐 華風きゅうり	○ きゅうり	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、 とうふ、みそ、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう、ごま、でん ぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、ニラ、だいこん、きゅうり
7	月	あなごちらしずし 野菜とハムのマヨサラダ 天の川汁 パイナップル	○ 七タ こんだて	ぎゅうにゅう、あなご、たまご、 ハム、とりにく、かつおぶし、こ んぶ	こめ、さとう、あぶら、エッグフ リーマヨネーズ、そうめん、ほし のふ	しょうが、にんじん、キャベツ、 もやし、れんこん、だいこん、み ずな、コーン、ティンダーリン
8	火	四川豆腐丼 青菜とツナの中巻スープ 黒ゴマプリン	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、とうふ、ツナ、ちようせいとう うにゅう、かんてん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごま、くろみつ	しょうが、にんじん、ねぎ、ニラ、 たけのこ、しいたけ、たまねぎ、 こまつな、しめじ
9	水	セルフフィッシュバーガー ラタトゥイユ ほうれん草の豆乳スープ	○ スッキーニ パプリカ なす トマト	ぎゅうにゅう、もうかさめ、ペー コン、とりにく、ちようせいとう にゅう	まるパン、こむぎこ、パンこ、あ ぶら、ざらめ、でんぶん、さとう、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ズッキー ニ、パプリカ、なす、トマト、ほう れんそう、にんじん、しめじ
10	木	カリカリ揚げごはん 変わり五目豆 なすのみそ汁	○ なす	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたに く、あぶらあげ、みそ、かつおぶ し、こんぶ	こめ、あぶら、じゃがいも、さ とう	うめぼし、ゆかり、にんじん、 ピーマン、こんにやく、なす、た まねぎ、こまつな
11	金	長崎血うどん わかめとねぎのスープ カステラ	○ 郷土料理 長崎 (ながさき)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わか め、かつおぶし、ちようせいとう にゅう	さらうどん、あぶら、でんぶん、 ごま、こめこ、こむぎこ、さとう、 マーガリン、ざらめ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 きくらげ、もやし、はくさい、こ まつな、ねぎ、えのきたけ
14	月	きなこビスキュイパン 白身魚のアクアパッツァ風 コールスローサラダ すいか	○ すいか	ぎゅうにゅう、きなこ、ちようせ いとうにゅう、めばる、ハム	パン、マーガリン、さとう、こむ ぎこ、あぶら、じゃがいも、エッ グフリーマヨネーズ	にんにく、トマト、たまねぎ、パ プリカ、キャベツ、にんじん、 コーン、小玉すいか
15	火	木島平村のごはん あじフライ 野菜のレモンしょうゆかけ とうがんのみそ汁	○ とうがん あじ	ぎゅうにゅう、あじ、あぶらあ げ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、こむぎこ、でんぶん、パン こ、あぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、パ プリカ、レモン、とうがん、こま つな、にんじん、えのきたけ
16	水	夏野菜のカレーライス ノンオイルサラダ 【アイスリザーブ】 ①ソーダ味 (ガリガリくん) ②りんご味 ③オレンジ味	○ ジョ ア リザーブ 給食	ジョアブレン、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがいも、こむ ぎこ、マーガリン、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、かぼちゃ、な す、ピーマン、キャベツ、もやし、 きゅうり、パプリカ、レモン

～夏休み親子料理教室についてのご案内

「木島平村産の野菜をたくさん使ったメニューを作ろう！」

日時 令和7年8月5日(火)～8日(金) 10:00～

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年生から中学校3年生と保護者(2人1組)

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

※くわしくは7月5日号の市報をごらんください。



木島平村とは...

長野県木島平村は調布市の姉妹都市で、教
育・文化・スポーツなどさまざまな分野で
交流をしています。
木島平村は長野県の北端にあります。大自
然に恵まれ、農作物の栽培がさかんです。