

令和7年度 7月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	エネルギー たんぱく質	ひとくち メモ
1 火		あんかけチャーハン	○	卵、豚肉、干し貝柱、いか、えび	米、油、上白糖、片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、だけのこ、チンゲン菜	554 kcal	あんかけチャーハンは、卵入りのチャーハンの上に肉や魚介の旨味たっぷりのあんを
		わかめスープ		鶏肉、わかめ	片栗粉、ごま油	たまねぎ、えのき、だけ、ねぎ	27.0 g	
		カルピスゼリー		粉寒天、カルピス	上白糖	みかん缶		
2 水	♪ブック メニュー	ミルクパン	○		ミルクパン		630 kcal	かけていただきます。 スズキは淡水で上品な味わいの白身魚です。夏にとれるスズキは特に脂がのっています。
		スズキのアクアパッツァ		スズキ、あさり	オリーブ油	にんにく、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ	31.3 g	
		枝豆サラダ			油、上白糖	えだまめ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、にんじん		
		かぼちゃのポタージュ (♪やさしいむらのなかまたち 夏)		豆乳、牛乳、生クリーム	油	たまねぎ、かぼちゃ		
3 木		ご飯	○		米		608 kcal	下味をつけたスズキの上にあさりやパプリカ、にんにくで作ったソースをかけて焼きます。
		鶏のから揚げ		鶏肉	片栗粉、油	しょうが、にんにく	22.3 g	
		蒸しとうもろこし				とうもろこし		
		吉野汁			こんにゃく、片栗粉	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、こまつな		
4 金	♪ブック メニュー	夏野菜カレーライス	○	鶏肉	米、油、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、ホールトマト、チャッネ、なす、かぼちゃ、赤パプリカ	651 kcal	すいかは、千葉県産の3Lサイズの大きなすいかを48人分に切り分けます。
		手作りピクルス			三温糖	きゅうり、だいこん、にんじん	19.7 g	
		すいか (♪はっきよい畑場所)				すいか		
7 月	セタの献立	ちらし寿司	○	鶏肉、油揚げ、卵、のり	米、三温糖、油、片栗粉	しょうが、かんぴょう、干しいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん	632 kcal	セタに合わせて、ちらし寿司とそうめん汁を取り入れました。ちらし寿司は天の川をイメージして、星型のにんじんをちらし、盛り付けた予定です。
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、卵、あおのり	小麦粉、油		28.4 g	
		そうめん汁		かまぼこ	そうめん	にんじん、こまつな		
8 火		ハニーレモントースト	○		食パン、バター、はちみつ	レモン果汁	568 kcal	イメージして、星型のにんじんをちらし、盛り付けた予定です。
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、パン粉、バター	たまねぎ、パセリ、にんにく	20.7 g	
		ミネストローネ		ベーコン、大豆	オリーブ油、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、ホールトマト		
9 水	千葉県の 郷土料理	ご飯	○		米		552 kcal	
		いわしのさんが焼き		いわし、鶏肉、卵、みそ	片栗粉	しょうが、ねぎ、しそ	27.8 g	
		野菜の梅おかか和え		かつお節	三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、ちやし、ねり梅		
		ふうかし		あさり、みそ		しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな		
10 木	北海道 発祥の料理	エスカロップ	○	豚肉	米、バター、小麦粉、パン粉、パン粉、油、上白糖	だけのこ、にんにく、たまねぎ、にんじん	678 kcal	の「エスカロップ」を取り入れました。だけのこ入りのパター
		豆腐とレタスのスープ		豚肉、豆腐	ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのき、だけ、レタス	28.3 g	
11 金		冷やし中華	○	ハム	蒸し中華めん、ごま油、三温糖	しょうが、ちやし、きゅうり、にんじん	550 kcal	ターライスに、とんかつをのせ、デミグラスソースをかける料理です。
		生揚げのそぼろ煮		生揚げ、豚肉	油、三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん	25.8 g	
		バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1献立 - たんぱく質	ひとくち メモ
14 月		ご飯	○		米		655 kcal	14日の給食では、児童に人気のある揚げ餃子と米酢とラー油を加えた酸辣湯を組み合わせてみました。暑い季節には、酢
		揚げ餃子		豚肉	ごま油、ぎょうざの皮、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にら、キャベツ	23.5 g	
		ピリ辛ひじき		ひじき、ツナ	三温糖、油	きゅうり、にんじん、キャベツ		
		酸辣湯		豚肉、卵	片栗粉、ごま油	きくらげ、えのきたけ、にんじん、トマト、ねぎ、ごま油		
15 火		わかめご飯	○	わかめ	米		602 kcal	やレモン果汁などの酸味を加えた料理を取り入れると、食欲が増します。 16日の切干そばろ丼には、
		豆腐のうま煮		鶏肉、豆腐	油、三温糖、片栗粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲン菜	26.0 g	
		じゃがいものみそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ		
		冷凍みかん				冷凍みかん		
16 水		切干そばろ丼	○	豚肉	米、油、三温糖、片栗粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、切干大根	571 kcal	水で戻して細かく切ったものをひき肉やたまねぎとともに炒めて作ります。
		野菜のごまだれかけ		わかめ	ごま、三温糖	キャベツ、ごま油、ちやし、にんじん	20.7 g	
		豆乳入りみそ汁		豆乳、みそ	さつまいも	たまねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、ごま油		
17 木	給食終了日	セルフフィッシュバーガー	○	メルルーサ	丸パン、小麦粉、パン粉、パン粉、油、三温糖		661 kcal	17日のフィッシュフライには、南半球でとれる白身のメルルーサを使用します。
		ゆで野菜				キャベツ、にんじん、きゅうり	33.3 g	
		チリコンカン		豚肉、大豆	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト		

※ 献立表の栄養価は中学年（3・4年生）の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。

7月の献立紹介



★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。給食の献立で登場した本は、富士見小の図書室にあります。

- ▶7月2日（水） スズキのアクアパッツア（パプリカ）、かぼちゃのポターージュ（かぼちゃ）
「やさいむらのなかまたち 夏」 作：ひろかわ さえこ 出版社 偕成社
- ▶7月4日（金） 夏野菜カレーライス（たまねぎ、にんじん、なす）、すいか
「はっきよい畑場所」 作：かがくい ひろし 出版社 講談社

★7月9日（水） 千葉県郷土料理

7月28日～29日の4年生保田臨海学校に合わせて、千葉県の郷土料理を紹介します。いわしのさんが焼きは、漁師が山へ仕事に行く際に持参した「なめろう」を焼いて食べたことから「山家（さんが）焼き」と呼ばれるようになったとされています。「ふうかし」は、あさりの入ったみそ汁です。江戸時代、現在の船橋市ではあさりや魚介類が豊富にとれ、将軍家へも献上していたそうです。冷蔵施設がない時代のため、あさを蒸かしてから運んでいたそうです。あさを蒸かした汁にみそを溶き入れて食べていたことから「ふうかし」という名前がつけました。

【7月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園

じゃがいも

8・15日 とうきょう元気農場
(八王子市)

とうもろこし

3日 八王子市 水越農園



とうもろこしの皮むきを2年生の皆さんにお願いしています。当日は、とうもろこしの納入業者の方が来校し、八王子市の水越農園さんの紹介などをさせていただきます。

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる



◆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。



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。

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。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



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と一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

