

令和8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 もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	エネルギー たんぱく質	ひとくち メモ
1 水	♪ブックメニュー	なすのミートスパゲティ 粒マスタードレサラダ ブルーベリーチーズスコーン (♪お姫さまお菓子物語)	○	豚肉,大豆 ヨーグルト,卵,チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,きび糖 油,上白糖 バター,上白糖,小麦粉	にんにく,なす,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト キャベツ,きゅうり,にんじん,えだまめ ブルーベリー	647 kcal 25.9 g	ブルーベリーチーズスコーンの ブルーベリーは埼玉県でとれた ものを使用します。
2 木	2年生なし 半夏生の献立	ごはん カマスのフライ たこときゅうりの和え物 東京都内産野菜のみそ汁	○	かます たこ,わかめ みそ	米 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも	きゅうり,キャベツ,しょうが たまねぎ,にんじん,チンゲン菜	562 kcal 22.6 g	半夏生は、農作業の大切な目安 の日です。関西地方ではたこ、 福井県では鯖、香川県ではうど んを食べる風習があります。
3 金		切干そばろ拌 煮しとうもろこし キムチ入りみそ汁	○	豚肉 鶏肉,豆腐,みそ	米,油,きび糖,片栗粉 しょうが,にんじん,たまねぎ,切干大根	しょうが,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,キムチ,ねぎ,にら	564 kcal 22.7 g	東京都内産のとれたてのとうも ろこしを使います。2年生に皮 むきをしてもらう予定です。
6 月		ごはん 卵焼きお好みソースがけ 春雨サラダ 鮎のすまし汁	○	豚肉,卵,かつお節,あおのり ハム 豆腐	米 油,きび糖 はるさめ,きび糖,ごま油,ごま 焼きふ	たまねぎ,にんじん,キャベツ キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり にんじん,こまつな	578 kcal 25.8 g	今月の卵焼きは、具材として豚 肉やキャベツを入れて焼き、中 濃ソース、青のり、かつお節な どで味付けします。
7 火	七夕の献立 ♪ブックメニュー	コーンマヨトースト ミネストローネ たなばたのおぼしさましらたま (♪ルルとらうのしらたまデザート)	○	チーズ ベーコン,かまぼこ 寒天	無塩食パン,卵不使用マヨネーズ オリーブ油,米粉マカロニ,きび糖 白玉粉,上白糖	ホールコーン,クリームコーン にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールマ マト パイン缶,みかん缶,レモン	615 kcal 21.7 g	たなばたのおぼしさましらたま は、白玉もち、星型の寒天、果 物の缶詰を合わせ、パタフライ
8 水		ごはん トマト肉豆腐 キャベツのみそ汁 冷凍パイナップル	○	豚肉,豆腐 油揚げ,みそ	米 油,きび糖	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマ ト,はくさい,こまつな キャベツ,だいこん パイナップル	562 kcal 24.7 g	ビーで青く色付けしたシロップ と合わせて提供 予定です。 
9 木		ごはん ツナ揚げ餃子 もやしのごまかけ 小松菜と卵のスープ	○	ツナ 鶏肉,卵	米 ごま油,片栗粉,ぎょうざの皮,小 麦粉,油 ごま,ごま油,きび糖 片栗粉	キャベツ,にら,たまねぎ,しょうが もやし,にんじん,こまつな,しょうが,にんに く たまねぎ,にんじん,こまつな	627 kcal 22.1 g	今回の揚げぎょうざは、豚ひき 肉の代わりにツナを使用します。 直径15cmの皮で包むため、 食べ応えがあります。
10 金		ごはん 鯖のみそ煮 じゃがいもきんぴら なすのみそ汁	○	さば,みそ 豚肉 油揚げ,みそ	米 きび糖 ごま油,じゃがいも,きび糖	しょうが,ねぎ ごぼう,にんじん,ピーマン たまねぎ,なす,しめじ	620 kcal 25.1 g	鯖のみそ煮は、スチームコンベ クションオープンで1時間30 分以上じっくり時間をかけて煮 ています。
13 月		冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ すいか	○	油揚げ ちくわ,あおのり	うどん,ごま油,きび糖 小麦粉,油	にんじん,もやし,こまつな すいか	555 kcal 22.1 g	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。
14 火	千葉県の献立	ごはん 鯉のさんが焼き 野菜の梅おかか和え 生揚げのみそ汁	○	あじ,鶏肉,みそ かつお節 生揚げ,わかめ,みそ	米 片栗粉 きび糖	しょうが,ねぎ,しそ こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,梅 だいこん,ねぎ	559 kcal 30.7 g	7月28日から2日間、4年生 が千葉県の保田に臨海学校に行 くことに合わせて、千葉県の郷 土料理を取り入れました。
15 水		夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで 梨のヨーグルトあえ	○	鶏肉 ヨーグルト	米,油,バター,小麦粉 上白糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,トマト,チャ ツネ,なす,かぼちゃ,ピーマン えだまめ 梨	658 kcal 22.8 g	15日の献立は、東京都内産 の野菜をたっぷり使ったカレー を提供します。
16 木	ベトナムの料理	ベトナム風セルフ サンドイッチ フライドポテト フォー・ガー	○	豚肉 鶏肉	ソフトフランスパン,きび糖, 卵不使用マヨネーズ じゃがいも,油 油,米粉めん,きび糖	しょうが,にんにく,だいこん,にんじん,きゅ うり にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,もやし,に ら,レモン,バジル	569 kcal 26.6 g	ベトナム風セルフサンドイッチ は、パンに豚肉炒めと野菜の なますをはさんで食べます。

※ 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あり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1日(水) ブルーベリーチーズスコーン

「お姫様お菓子物語」 著: 今田 美奈子 出版社: 朝日学生新聞社
たくさんの魅力的なお菓子のレシピが載っている本です。スコーンは、イギリスのアフタヌーンティーを広めたといわれるヘッドフォード公爵夫人にゆかりのあるお菓子を紹介します。

7月7日(火) たなばたのおぼしましらたま

「ルルとララのしらたまデザート」 作・絵: あんびる やすこ 出版社: 岩崎書店
図書員と給食委員会のコラボ企画で、児童が選んだブックメニューです。

★7月14日(火) 千葉県産の郷土料理

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。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。

【7月の東京都内産野菜・加工品】

小松菜

枝豆

なす

ピーマン

トマト

じゃがいも

たまねぎ

きゅうり

チンゲン菜

にんじん

とうもろこし

白菜キムチ

冷凍梨

江戸川区 平野農園 全て

JA東京マインズ(府中市、調布市、狛江市) 15日

八王子市、練馬区 1日、10日

JA東京マインズ(府中市、調布市、狛江市) 15日

JA東京マインズ(府中市、調布市、狛江市) 15日

町田市 8日

JA東京マインズ(府中市、調布市、狛江市) 15日

立川市、練馬区 2日、10日

東久留米市 2日

八王子市 1日、6日、16日

清瀬市 2日

東久留米市 2日

立川市、清瀬市 3日

八王子市産白菜使用 3日

東久留米市 15日

サッカーワールドカップ応援献立

サッカーのワールドカップの開催に合わせて、日本の対戦国の料理を6月の給食で提供しました。給食を通して、子どもたちが他の国の料理を味わい、スポーツに親しんでもらいたいと考えました。あまりなじみのないスパイスや味付けではありましたが会話を楽しみながら味わって食べている様子がみられました。



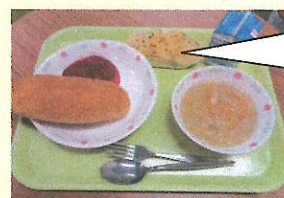
エルテンスープは、グリーンピースの甘みを生かしたスープです。

6月10日(水)オランダの料理
トスティ、コルスローサラダ、エルテンスープ、牛乳



シヨルバは、3・4年生が交流しているモロッコでも食べられている料理です。

6月16日(火)チュニジアの料理
バターライス、タジン、マルフーフのサラダ、シヨルバ、牛乳



ヤンソンさんの誘惑は、アンチョビが入りすぎず、ツナとナンプラーで代用して作りました。

6月24日(水)スウェーデンの料理
胚芽パン、ミックスベリージャム、ヤンソンさんの誘惑、コールソッパ、牛乳

きゅうしょくしつ のしごと

あさ 6し



はくいをきて、みたくをします。
かみのけやほりこりをとりぞきます。
てをあらいます。

7し



やさいをあらいます。
やさいをきります。

10しごろ



ごはんをたいたり、おかずをつくらします。

6月4日(木)、5日(金)1年生生活科の授業で、栄養教諭と調理委託会社の調理チーフとで給食室の仕事や実際に使っている道具などの紹介をしました。朝早くから時間をかけて給食を作っていることや大きな回転釜と重たい調理器具に驚いていました。授業後に書いた手紙では、学校生活を支えてくれている調理員への感謝の気持ちを書いてくれている児童が多かったです。富士見小学校の給食室は1階の奥にあり、普段は児童が見ることができない場所にあります。これから給食時間の指導資料等で調理の様子や苦労などを伝えていきたいと考えています。

いちにちどのくらいのりょうのざいりょうをつかっているのか?



こめ 40キログラム
(10キログラムは4にんかそくの1かけつふんのこめのりょう)
1かいのさらだにつかうキャベツ 18こ

ふらいばんのおおきさは?



1この「かいでんがま」はおふろ1こぶんのおおきさ(200リットル)

おやつ の上手な食べ方をマスターしよう

おやつについてご家庭からご相談を受けることがありましたので、夏休み前におやつ上手な食べ方についてご紹介します。
おやつは、心を豊かにしてくれる「楽しみ」とであると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつ のとり方 3か条

①時間を決める



ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める



1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする



虫歯を防ぎましょう

スポーツをする人、
塾などで夕食が遅くなる人は?



栄養機能食品の活用もOK



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。