

こ ん だ て

2026年 7月

糀谷中学校二部

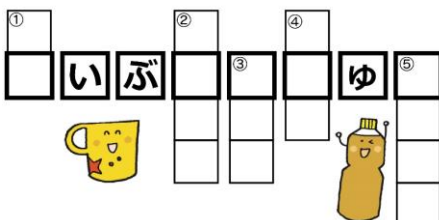
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	とりにくかんこくふうどん 鶏つくねの韓国風丼	○	鶏ひき肉、みそ	米、おぎ、ごま油、さとう、かたくり粉、ごま	にら、はくさい(キムチ漬け)、だいずもやし、こまつな、にんじん、にんにく	656 kcal
	はるさめ 春雨スープ		鶏肉	はるさめ	にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、しょうが、ねぎ、チンゲンツアイ	27.9 g
	くだもの 果物(パイン)				パイナップル	20.8 g
2 木	しらすチーズトースト	○	しらす干し、あおのり、チーズ	食パン、■マヨネーズ		627 kcal
	カレーヌードルスープ		鶏肉	油、じゃがいも、さとう、マカロニ	にんじん、玉葱、しょうが、ほうれんそう	28.5 g
	シーザーサラダ		粉チーズ	油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、どうもろこし(冷凍)	28.1 g
7 火	ごもくちらし寿司 いそべあ 七タの日献立	○	こんぶ、鶏ひき肉、油揚げ、■たまご	米、さとう、油	干し椎茸、にんじん、かんぴょう(乾)、ぎやいんげん	669 kcal
	ささかまの磯辺揚げ		蒸しかまぼこ、あおのり	こむぎ粉、油		26.1 g
	たなばたじる 七タ汁		かつお厚削り、こんぶ、豆腐、なると	そうめん	にんじん、ねぎ、糸みつば	23.1 g
8 水	バターライス	○		米、おぎ、バター		678 kcal
	タウィクカバブ		鶏肉、ヨーグルト		にんにく、玉葱、レモン汁、パプリカ	30.0 g
	パタテサラタス			じゃがいも、オリーブ油、さとう	にんじん、きゅうり、どうもろこし(冷凍)、にんにく、玉葱、レモン汁	26.8 g
9 木	えだまめ 枝豆ごはん	○	ちりめんじゃこ	米、ごま	えだまめ(冷凍)	671 kcal
	さば 鯖のにんにくしょうゆ漬け		さば		にんにく	35.2 g
	はすのさんばい		油揚げ	さとう、ごま	れんこん、にんじん	22.9 g
10 金	みそ汁	○	かつお厚削り、みそ		はくさい、しめじ、こねぎ	
	ひやちゅうか 冷し中華		■たまご、★ローズハム、カットわかめ	中華麺(冷凍)、ごま油、ごま、さとう、油	きゅうり、もやし、しょうが、レモン汁	719 kcal
	あぎょうざ 揚げ餃子		鶏ひき肉	ごま油、ぎょうざの皮、油	キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	30.4 g
13 月	くだもの 果物(冷凍みかん)	○			冷凍みかん	26.3 g
	ジョア		ドリンクヨーグルト			644 kcal
	なつやさい 夏野菜のカレーライス		鶏肉、生クリーム	米、油、こむぎ粉、バター、油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、★なす、かぼちゃ、ズッキーニ	21.9 g
14 火	マカロニサラダ	○		マカロニ、■マヨネーズ	きゅうり、にんじん、レモン汁、どうもろこし(冷凍)	19.5 g
	アイス					
	むぎ 麦ごはん			米、おぎ		697 kcal
15 水	ゆーりんちー 油淋鶏	○	鶏肉	かたくり粉、油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん	30.0 g
	たたききゅうり			ごま油	きゅうり	28.7 g
	わかめスープ		鶏肉、豆腐、カットわかめ		たけのこ(水煮)、しょうが、ねぎ	
16 木	ソフト麺・ちゃんぽん	○	★豚小間、いか、えび、かまぼこ、牛乳	ソフト麺、ごま油	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、にんにく、葉ねぎ、きくらげ(乾)、干し椎茸、しょうが	649 kcal
	に煮ごめ		生揚げ、あずき(乾)、こんぶ	さといも、黒砂糖	ごぼう、れんこん、にんじん、干し椎茸	29.8 g
	ヨーグルトケーキ		ヨーグルト、■たまご	こむぎ粉、バター、さとう	りんご	19.1 g
16 木	ジャンバラヤ	○	鶏ひき肉、★ワインナー	米、おぎ、油	にんにく、セロリ、玉葱、エリンギ、トマト缶、ピーマン	603 kcal
	ナッツ入りサラダ		チーズ	油、さとう、アーモンド(乾)	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	21.6 g
	くだもの 果物(スイカ)				すいか	20.5 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★印は豚肉、豚加工品を、■印は卵、卵加工品を、◆印はなすを使用しています。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。





食育だより

夏を元気に乗り切ろう！

日差しが一段と強くなり、暑さで体力が

消耗しやすい時期です。給食では、水分や塩分、スタミナがとれるように

献立を工夫しています。暑い日が続きますが、冷たい物の飲み過ぎ、食べ過

ぎに注意して体調管理に気をつけましょう。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



砂糖の量はどのくらい？



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ことし
今年は
7月26日です

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

うのつく食べ物



第14回 大田区学校給食展

日時 7月28日(火) 11時～
29日(水) 9時～
30日(木) 9時～

場所 大田区役所1階北ロビー

展示コーナー、体験コーナー

給食の人気レシピ

配布もあります！



©大田区