

7月 献立表

令和7年

杉並区立松ノ木小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ジャンバラヤ	○	トマトと卵のスープ マセドアンサラダ	とり肉、むきえび、ウィンナー ソーセージ、牛乳、たまご、とり 骨(スープ)	米、麦、油、でんぷん、じゃがいも	たまねぎ、セロリー、にんじん、黄 ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、え のきたけ、トマト、こまつな、きゅう り、ホールコーン	553 kcal 22.9 g 20.0 g 2.4 g
2 水	麦ごはん	○	あじの香味だれ 肉じゃが もやしの梅醤油あえ	牛乳、あじのフィレ、豚肉	米、麦、でんぷん、油、さとう、こんに ゃく、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にん じん、さやいんげん、もやし、こまつ な、梅干し	610 kcal 26.9 g 16.6 g 2.5 g
3 木	スパゲッティー ペスカトーレ	○	こんにゃくサラダ 米粉のきな粉ケーキ	いか、むきえび、牛乳、ひじき、き な粉、豆乳	スパゲッティー、油、こんにゃ く、はちみつ、米粉、さとう	にんにく、セロリー、にんじん、たま ねぎ、トマト缶、キャベツ、ほうれん 草、きゅうり	635 kcal 23.0 g 21.4 g 2.0 g
4 金	わかめごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 切干ときゅうりのごま酢あえ	たきこみわかめ、牛乳、豚肉、と り肉、油揚げ、かまぼこ、とうふ、 さば節(だし)	米、麦、白炒りごま、油、はるさめ、 ごま油、でんぷん、さとう	乾しいたけ、たけのこ、ながねぎ、こ うもやし、とうがんと、にんじん、万能 ねぎ、切干大根、きゅうり	562 kcal 23.7 g 20.8 g 2.4 g
7 月	七タ 献立 あなごちらし	○	七タ汁 えだまめ 冷凍みかん	あなご、たまご、のり、牛乳、さば 節(だし)、出し昆布、とり肉、 油揚げ、かまぼこ	米、麦、さとう、油、麩、そうめん	しょうが、オクラ、にんじん、ながね ぎ、こまつな、えだまめ、冷凍みかん	565 kcal 23.8 g 17.7 g 2.0 g
8 火	キムチ丼	○	中華スープ ガーリックポテト 地元野菜デー	豚肉、牛乳、とり肉、とうふ、とり 骨(スープ)	米、麦、ごま油、さとう、白すりご ま、油、はるさめ、でんぷん、じゃ がいも	にんにく、たまねぎ、ながねぎ、切干 大根、キムチ、こら、万能ねぎ、にんじ ん、たけのこ、乾しいたけ、こまつな、 しょうが	573 kcal 20.8 g 18.2 g 2.3 g
9 水	レモントースト	○	チリコンカン フルーツポンチ	牛乳、赤いんげん豆、ベーコン、 豚肉、とり骨(スープ)	食パン、はちみつ、バター、さと う、油、じゃがいも	レモン、にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、マ ッシュルーム、ホールコーン、トマト缶、み かん缶、パイン缶、もも缶	576 kcal 19.1 g 18.7 g 1.9 g
10 木	ゆかりじゃこごはん	○	大豆入りカレーコロッケ とうふとわかめのみそ汁 キャベツの塩昆布和え	ちりめんじゃこ、牛乳、大豆、豚 肉、煮干し(だし)、とうふ、わ かめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、 塩昆布	米、麦、油、じゃがいも、マッシュ ポテト、小麦粉、パン粉、ごま油	ゆかり、にんじん、たまねぎ、えのき たけ、ながねぎ、キャベツ	644 kcal 26.3 g 21.8 g 2.6 g
11 金	国内産食材の日 麦ごはん	○	サメの東煮 かきたま汁 和風サラダ	牛乳、モウカサメ、さば節(だ し)、とうふ、たまご、わかめ	米、麦、でんぷん、油、さとう	しょうが、にんじん、しめじ、ながね ぎ、ほうれん草、だいこん、ホールコ ーン、キャベツ、たまねぎ	602 kcal 26.6 g 22.1 g 2.2 g
14 月	冷やし中華そば	○	じゃがいももち 蒸しとうもろこし 2年生 皮むき体験	たまご、さば節(だし)、豚肉、 牛乳、ピザ用チーズ	生中華めん、ごま油、白炒りご ま、油、さとう、白すりごま、じゃ がいも、でんぷん	きゅうり、もやし、にんじん、乾しい たけ、ながねぎ、しょうが、とうもろ こし	583 kcal 27.1 g 21.3 g 3.1 g
15 火	ししじゅうしい	○	にぎすのから揚げ イナムドゥッチ にんじんしりしり	さば節(だし)、豚肉、刻みこ んふ、牛乳、にぎす、豚骨(ス ープ)、かまぼこ、生揚げ、甘みそ、 ツナ、たまご	米、麦、油、白炒りごま、でんぷん、 米粉、こんにゃく	しょうが、にんじん、乾しいたけ、だ いこん、こまつな、もやし	570 kcal 25.8 g 20.9 g 2.6 g
16 水	麦ごはん	○	パンパンジー ビーフンスープ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳、とり肉、ベーコン、とり骨 (スープ)、油揚げ	米、麦、白炒りごま、さとう、ごま 油、油、ビーフン	しょうが、ながねぎ、きゅうり、にん じん、たけのこ、たまねぎ、木茸、こまつ な、キャベツ	554 kcal 26.4 g 18.0 g 2.4 g
17 木	国内産食材の日 麦ごはん	○	いわしのかば焼き 塩豚汁 華風きゅうり	牛乳、いわし開き、豚肉、さば節 (だし)	米、麦、でんぷん、油、さとう、じゃ がいも、ごま油	にんじん、かぶ、しめじ、ながねぎ、こ まつな、しょうが、きゅうり	570 kcal 22.0 g 20.0 g 1.8 g
18 金	夏野菜カレー	○	じゃこサラダ 小玉すいか	豚肉、豚骨(スープ)、ピザ用 チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小 麦粉、さとう、白炒りごま、ごま 油	にんにく、しょうが、セロリー、たま ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、 トマト缶、りんご、なす、こまつな、 キャベツ、きゅうり、小玉すいか	610 kcal 19.9 g 21.5 g 2.4 g

※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。

杉並区の給食レシピをクックパッドで紹介しています

杉並区では、おいしい給食の人気メニューを幅広く知ってもらうため、そして、ご家庭でも気軽に調理でき、子供たちの食育にも役立つよう、料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」を通じて杉並区が小中学校・保育園の給食レシピを掲載しています。杉並区の給食をご家庭で調理してみてください。



2学期の給食開始は
9月1日(月)です。

7月給食だよ

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のど越しよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

7月7日の給食は七夕献立で、七夕汁にそうめんが入っています。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



そらまめのさやむき

6月23日に給食で使用する「そらまめ」のさやむきを1年生で行いました。事前に「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをし、絵本のように本当にふわふわのベッドなのか手触りなど確認しながらさやをむき、楽しく活動しました。自分でむいた特別なそらまめ、苦手な児童もがんばって食べていました。



令和7年6月30日
杉並区立松ノ木小学校
校長 笠原 秀浩
栄養士 山下 光

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

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆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。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。



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。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆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。



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。

