

# 7月給食だより

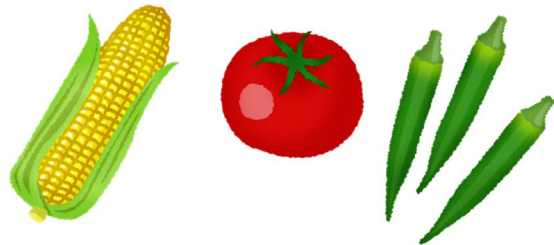
江東区立水神小学校  
校長 千葉 一知  
栄養士 守田 彩乃

本格的な夏を迎えました。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に人間の身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏野菜に『トマト』『きゅうり』『とうもろこし』『オクラ』があります。

紫外線から身を守るために働いてくれるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富にふくまれているだけでなく、水分やカリウムも多く汗で失われた水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により余計な塩分を排泄して、熱をもった体を冷やしてくれる働きもあります。



## 7月の給食目標

衛生に気を付けよう

### 今月の行事食

7日

- あなごちらしずし
- 辛子しょうゆあえ
- 七夕汁



今年のちらしずしは国産の煮あなごを入れて作ります。

甘い煮あなごと合わせることで、酢飯が苦手な人もおいしく食べられるようになっています。

七夕汁はオクラとそうめんを入れて天の川に見立てた料理です。

星の形のお麩も、ちらします★



# 7月献立表



2026年

江東区立水神小学校 栄養士 守田

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
1 水	ホットドッグ	クリームシチュー あんにな豆腐	牛乳, 豚肉, 寒天	コッペパン, マーガリン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	キャベツ, たまねぎ, にんじん, コーン, みかん, もも	705 kcal 24.7
2 木	ごはん	とり肉と野菜のカレー炒め 春雨スープ	牛乳, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, じゃがいも, 砂糖, はるさめ, ごま油	しょうが, たまねぎ, にんじん, にんにく, しいたけ, はくさい, こまつな	696 kcal 28.4
3 金	なす入りミートソース スパゲッティ 	ポテトの香味あげ ゆで野菜	牛乳, 豚肉, チーズ, のり	スパゲッティ小麦粉, 油, じゃがいも, ごま, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, エリンギ, トマト, なす, キャベツ, きゅうり	704 kcal 26.7
6 月	ごはん	いかとじゃがいものチリソース ゆで野菜 にらたまスープ	牛乳, いか, わかめ, 卵	米, 麦, 油, でん粉, じゃがいも, ごま油, 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, こまつな, もやし, にんじん, はくさい, にら	663 kcal 24.8
7 火	あなごちらしずし 	辛子しょうゆあえ 七夕汁	牛乳, 油揚げ, 卵, のり, あなご, 削り節, 大豆, 昆布, 豆腐	米, 砂糖, 油	にんじん, しいたけ, さやいんげん, はくさい, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ, オクラ	658 kcal 27.8
8 水	ハニートースト	チリコンカン ごまだれゆで野菜	牛乳, ひよこまめ, 豚肉, 生クリーム	パン, マーガリン, はちみつ, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, ごま油, 砂糖, ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	647 kcal 25.0
9 木	ツナカレーピラフ 	野菜スープ とうもろこし	牛乳, ツナ, 豚肉	米, バター, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しょうが, キャベツ, とうもろこし	626 kcal 20.5
10 金	ジャージャーめん	野菜の甘酢づけ わかめと卵のスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐, わかめ, 卵	油, めん, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, キャベツ	613 kcal 30.8
13 月	ごはん	さけのにんにくやき じゃがいものピリ辛煮 みそ汁	牛乳, さけ, 削り節, 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 砂糖, ごま油, 油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん,	652 kcal 31.5
14 火	ガパオライス	青菜とコーンの卵スープ 冷凍パイ	牛乳, 鶏肉, 削り節, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, ピーマン, たまねぎ, しめじ, コーン, ねぎ, チンゲンサイ, パイン	630 kcal 27.3
15 水	黒砂糖パン	メルルーサのマリネ コーンポテト キャベツとベーコンのスープ	牛乳, メルルーサ ベーコン	パン, 油, でん粉, バター, じゃがいも	ピーマン, きゅうり, たまねぎ, コーン, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ	593 kcal 25.2
16 木	ごはん 	マーボー豆腐 じゃことコーンのナムル すいか	牛乳, 豚肉, 削り節, 豆腐, じゃこ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, たけのこ, こまつな, キャベツ, コーン, すいか	718 kcal 32.0
17 金	高菜とひじきの チャーハン	キャベツのキムチ風 わんたんスープ	牛乳, ひじき 卵, じゃこ, 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, わんたん	しょうが, ねぎ, たかな, こまつな, にんじん, キャベツ, コーン, はくさい, もやし	615 kcal 23.2

※牛乳は毎日つきます。  
 ※食材の都合により、献立が変更することがありますのでご了承ください。  
 ※夏休み明けの給食は9月1日からです。

