7月分予定献立表（小学校）

令和8年度　　**Aブロック（一小・三小・八小・十小）**

武蔵村山市防災食育センター　(042−516−9020)

日・曜	牛乳	こんだてめい	ちやにくをつくるもの（あかのしょくひん）	ねつやちからとなるもの（きいろのしょくひん）	からだのちょうしをととのえるもの（みどりのしょくひん）	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
1・水	○	**ごはん** **なつやさいみそしる** **ちぐさやき** **たことくきわかめのあえもの(げんえんわふうドレ)** 手作り献立 行事食「半夏生」	ぎゅうにゅう とりにく，なまあげ たまご，こおりどうふ たこ，くきわかめ	こめ，こめあぶら じょうはくとう	かぼちゃ，とうがん，なす ながねぎ，**たまねぎ** **にんじん**，しいたけ **キャベツ**	616 28.1
2・木	○	**ぶたキムチどん** **はるさめソテー**	ぎゅうにゅう ぶたにく，ベーコン	こめ，むぎ こめあぶら さんおんとう ごまあぶら りょくとうはるさめ	**にんにく**，しょうが **にんじん**，**たまねぎ** ながねぎ，もやし はくさいキムチ，にら **キャベツ**，**こまつな**	589 22.6
3・金	○	**ごもくうどん** **ししゃものいそべあげ(1･2･2)** **れんこんのあえもの(ソイドレ)**	ぎゅうにゅう とりにく，あぶらあげ シシャモ(さかな) あおのり	うどん，こめあぶら こむぎこ	にんじん，しいたけ はくさい，ながねぎ **こまつな**，**キャベツ**，コーン きゅうり，れんこん	613 28.9
6・月	牛乳	**なつやさいカレーライス** **あおなとコーンのソテー** **レモンゼリーポンチ** 行事食「七夕」	ジョア ストロベリー ぶたにく，ベーコン	こめ，こめあぶら **じゃがいも** さんおんとう こむぎこ レモンゼリー	しょうが，**にんにく** **たまねぎ**，にんじん，なす **ズッキーニ**，**トマト** **こまつな**，コーン，おうとう みかん，パイン	651 18.7
7・火	○	**ごはん** **たなばたじる** **さわらのかおりみそやき** **たなばたサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)** ラッキーにんじん★（七夕汁）	ぎゅうにゅう とりにく サワラ(さかな) かざりかまぼこ	こめ，そうめん ほしがたふ，ごま じょうはくとう こめあぶら こんにゃく	にんじん，オクラ，ながねぎ しょうが，**にんにく**，もやし きゅうり	591 26.9
8・水	○	**ガンボライス** **マカロニチーズ** **すいか** 世界の料理「アメリカ」	ぎゅうにゅう とりにく，ウインナー ひよこまめ，チーズ	こめ，こめあぶら じょうはくとう こむぎこ，マカロニ	**にんにく**，**たまねぎ** にんじん，セロリー，オクラ パセリ，すいか	682 23.2
9・木	○	**シシジューシー** **もずくスープ** **ゴーヤチャンプルー** 郷土料理「沖縄県」	ぎゅうにゅう ぶたにく，こんぶ とりにく，もずく とうふ，たまご カツオぶし	こめ，こめあぶら じょうはくとう	しょうが，にんじん ごぼう，**こまつな**，はくさい えのきたけ，ながねぎ にがうり	591 31.8
10・金	○	**ガーリックトースト** **なつやさいのトマトシチュー** **カラフルサラダ(イタリアンドレ)**	ぎゅうにゅう とりにく	パン とうにゅうバター こめあぶら **じゃがいも**，こむぎこ	**にんにく**，パセリ，**たまねぎ** にんじん，マッシュルーム **ズッキーニ**，**トマト** **キャベツ**，きゅうり あかパプリカ，きパプリカ	603 22.1
13・月	○	**ちゅうかふうまぜごはん** **あおなとしめじのスープ** **しろみざかなのねぎソース** **れいとうみかん**	ぎゅうにゅう ぶたにく，とりにく メルルーサ(さかな)	こめ，むぎ こめあぶら ごまあぶら，でんぷん じょうはくとう	しょうが，にんじん しいたけ，ながねぎ **チンゲンサイ**，**こまつな** しめじ，**たまねぎ**，みかん	656 26.7
14・火	○	**ごはん** **てづくりふりかけ** **とうふとわかめのみそしる** **じゃがいものそぼろに**	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ カツオぶし，あおのり わかめ，とうふ ぶたにく	こめ，ごま じょうはくとう こめあぶら，こんにゃく **じゃがいも** さんおんとう，でんぷん	**たまねぎ**，ながねぎ しょうが，にんじん グリンピース	598 26.2

メモ

今月の献立より

1日　行事食「半夏生」(本来は2日)

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日(7月2日頃)からの5日間のことを言います。農作業の大切な目安となっており、田植えは半夏生に入る前までに終わらせるのが良いとされています。関西地方では、半夏生にタコを食べる風習があり、豊作祈願とともに、田植えの疲れを癒すという意味があると言われています。

7日　行事食「七夕」

7月7日は七夕です。七夕の日には、短冊や飾りを笹につるし、願い事をする習慣があります。また、七夕の行事食として、「天の川」や「織姫のつむぐ糸」に見立てたそうめんがよく食べられています。七夕にちなんで、そうめんや切ると星の形に見えるオクラ、星型の麩を入れた「七夕汁」と、星型のかまぼこと天の川をイメージしたこんにゃくを入れた「七夕サラダ」を作ります。

8日　世界の料理「アメリカ」

5月から、サッカーワールドカップが開催されている国の料理を取り入れてきました。最終回の今月は「アメリカ」です!「ガンボライス」はアメリカ・ルイジアナ州の伝統的な煮込み料理です。「ガンボ」は「オクラ」という意味で、この料理に欠かせない食材です。また「マカロニチーズ」は、アメリカの家庭料理として親しまれています。

9日　郷土料理「沖縄県」

「シシジューシー」は沖縄の郷土料理で、「シシ」は「豚肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」のことを表しています。また、「ゴーヤチャンプルー」も沖縄を代表する家庭料理で、「チャンプルー」は島豆腐と季節野菜の炒め物のことを言います。「ゴーヤチャンプルー」のゴーヤは苦味がありますが、島豆腐や卵と一緒に炒めることで食べやすくなっています。

手作り献立

約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。
愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪

1日　千草焼き
(いろいろな具材が入った卵焼きです)

7月分予定献立表（小学校）

令和8年度　　**Aブロック（一小・三小・八小・十小）**　　市広報キャラクター「Mジロ」　　**武蔵村山市防災食育センター**　(042−516−9020)

日・曜	牛乳	こんだてめい	ちやにくをつくるもの（あかのしょくひん）	ねつやちからとなるもの（きいろのしょくひん）	からだのちょうしをととのえるもの（みどりのしょくひん）	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)	メモ
15・水	○	**スパゲティペスカトーレ** **やさいソテー** **ゆでとうもろこし**	ぎゅうにゅう ベーコン，えび，いか チーズ，とりにく	スパゲティ オリーブゆ さんおんとう こむぎこ，こめあぶら	しょうが，**にんにく** たまねぎ，にんじん セロリー，パセリ，トマト **キャベツ**，**こまつな** とうもろこし	619 26.6	
16・木	○	**なまあげとやさいのあんかけどん** **7ひんもくサラダ(かおりごまドレ)**	ぎゅうにゅう ぶたにく，なまあげ あおだいず	こめ，むぎ こめあぶら じょうはくとう でんぷん	しょうが，**にんにく** にんじん，**たまねぎ** しいたけ，**チンゲンサイ** ごぼう，いんげん，もやし **キャベツ**，コーン	625 24.3	

※ **太字**は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で検索すると給食のレシピを見ることができます♪

今月の栄養	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
	620	25.5

7月の給食目標　夏の健康について考えてみよう！

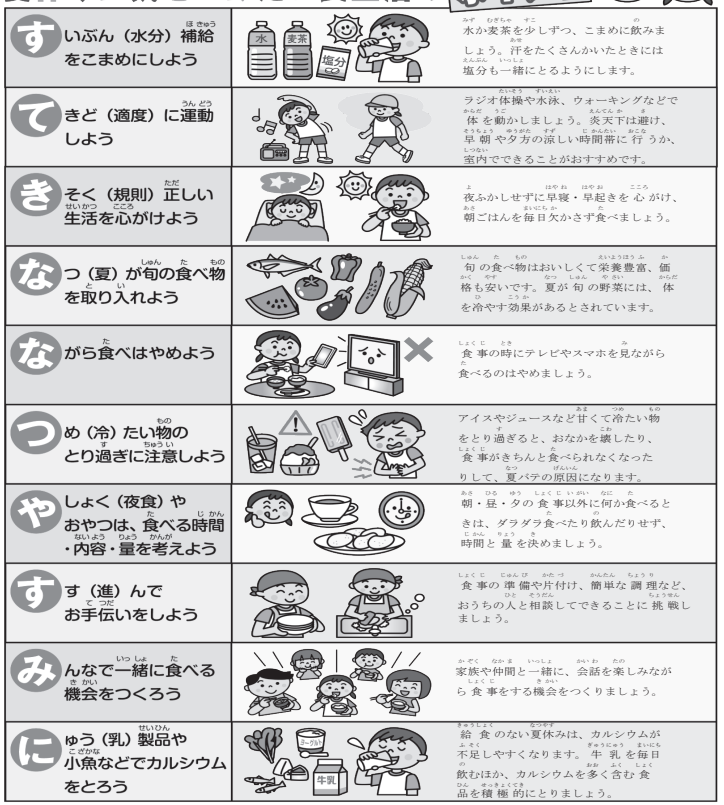
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

こまめに水分を！

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。