



7月分予定献立表 (中学校)



令和8年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ	
1・水	○	わかめご飯 タコと青菜の味噌汁 手作り春巻き 枝豆サラダ(香りごまドレ)	牛乳, たこ, わかめ 豚肉	米, 米油, でん粉 春巻の皮, 小麦粉	小松菜, しいたけ, 人参 たけのこ, 長ねぎ, キャベツ 枝豆	817 30.2	<div style="text-align: center;"> <h2>今月の献立より</h2> <h3>7日 七夕献立</h3> <p>七夕は古くから行われている行事で、一年間の重要な節目をあらわす五節句のひとつにも数えられています。短冊や飾りを笹につるし、願い事をする習慣があります。給食では、夜空に浮かぶ星をイメージして、星型のかまぼこを入れた冷やし中華と星型のポテトを提供します。</p> <hr/> <h3>季節の食材を使った献立</h3> <h4>1日 タコと青菜のみそ汁</h4> <p>タコは、夏(6~8月)と冬(12~2月)に旬を迎えます。関西地方では、7月上旬の「半夏生(田植えを終える目安)」に、タコを食べる習慣があります。</p> <h4>3日 アジのねぎソース</h4> <p>アジは春から夏に旬を迎える魚です。特に夏は脂がのっておいしいといわれています。</p> <h4>14日 夏野菜カレーライス・ゆでとうもろこし</h4> <p>夏野菜カレーには、なす・ズッキーニ・かぼちゃが入っています。また、今が旬のとうもろこしも取り入れ、夏野菜たっぷりの献立になっています。 夏野菜は水分を補い、体の熱を逃がしてくれるはたらきがあるので、暑い時期にぴったりです!</p> <hr/> <h3>給食センター手作り献立</h3> <p>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♪</p> <div style="text-align: right;"> <p>1日 手作り春巻き</p> </div> <hr/> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>7月は武蔵村山市産の野菜がたくさん登場します! 献立表の太字の野菜に注目してください。 Let's 地産地消!</p> </div> </div>		
2・木	○	バエリア かぼちゃとコーンのスープ オムレツのトマトきのこソースかけ	牛乳, 鶏肉, えび いか, 生クリーム プレーンオムレツ	米, 麦, 米油, バター 小麦粉, 上白糖	しめじ, パセリ, 赤パプリカ 青ピーマン, 玉ねぎ, にんにく かぼちゃ, 人参, コーン クリームコーン, えのきたけ, トマト	764 29.4			
3・金	○	白飯 味噌汁 アジのねぎソース(2個) 三色サラダ(減塩和風ドレ)	牛乳, 油揚げ アジ(魚)	米, じゃが芋, でん粉 米油, 上白糖	玉ねぎ, えのきたけ しょうが, 長ねぎ, 万能ねぎ きゅうり, コーン, 大根	762 32.3			
6・月	○	キャロットライス鮭クリームソース 青菜と卵のソテー メロン	牛乳, サケ(魚) 生クリーム, チーズ 卵, ツナ	米, 米油, 小麦粉 バター, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ブロッコリー 小松菜, メロン	841 36.0			
7・火	○	冷やし中華(うずらの卵入) 星のポテト	牛乳, 油揚げ, ハム 飾りかまぼこ うずら卵	中華めん, 上白糖 ごま油, ごま ハッシュドポテト 米油	しょうが, しいたけ, 人参 もやし, きゅうり	858 34.0			<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>行事食 「七夕」</p> </div>
8・水	○	白飯 呉汁 サバの山椒焼き 昆布の煮物	牛乳, 豚肉, 大豆 サバ(魚), こんぶ 竹輪	米, 米油, じゃが芋 こんにゃく, 上白糖 ごま油	しょうが, ごぼう, 人参 大根, 長ねぎ	785 36.6			
9・木	○	白飯 野菜スープ 鶏肉の竜田揚げ(2個) おひたし(しょうゆ)	牛乳, ウインナー 鶏肉	米, 米油, でん粉	セロリー, キャベツ, 玉ねぎ しょうが, 小松菜, 人参 白菜	754 31.9			
10・金	○	豚キムチ丼 生揚げのオイスター炒め フルーツ白玉	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米, 麦, 米油 こんにゃく, ごま ごま油, でん粉 白玉餅, 上白糖	白菜キムチ, なら, 人参, 玉ねぎ 長ねぎ, 白菜, しいたけ 青ピーマン, にんにく, しょうが 黄桃, りんご, パイン	802 31.1			
13・月	飲むヨーグルト	白飯 肉豆腐 キビナゴの唐揚げ ひじきの炒り煮	飲むヨーグルト, 豚肉 豆腐, キビナゴ(魚) ひじき, さつま揚げ 大豆	米, 米油, 車麩 こんにゃく, 三温糖 小麦粉, 上白糖	しょうが, 人参, 白菜 しいたけ, いんげん	800 38.7			
14・火	○	夏野菜カレーライス ゆでとうもろこし	牛乳, 豚肉 生クリーム	米, 米油, じゃが芋 小麦粉	人参, 玉ねぎ, なす ズッキーニ, かぼちゃ りんご, しょうが, にんにく トマト, とうもろこし	775 25.5			



7月分予定献立表 (中学校)



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)

令和8年度

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
15・水	○	白飯 吉野汁 サワラの西京焼き ごま和え	牛乳、鶏肉、油揚げ 豆腐、サワラ(魚)	米、米油、こんにやく でん粉、上白糖、ごま	人参、長ねぎ、小松菜 キャベツ	753 36.2	16日 ラッキーにんじん 月に1回、ラッキーにんじんの日があることは知っていますか?星型や花型にくり抜いたにんじんがクラスの食缶に1個だけ入っています。当たった人は良いことがあるかも!?食べるときに探してみてください☆	
16・木	○	マーブル食パン ひよこ豆とソーセージのスープ カラフルポテト すいか	牛乳、ウインナー ベーコン、ひよこ豆 チーズ、ハム	パン、バター、米油 小麦粉、じゃが芋 さつまい芋	人参、玉ねぎ マッシュルーム、トマト セロリ、枝豆、すいか	773 26.5		

※ 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)	たんぱく質 (g)
790	32.4

7月の給食目標 暑さに負けない体を作ろう!

だんだんと日差しが強くなり、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。



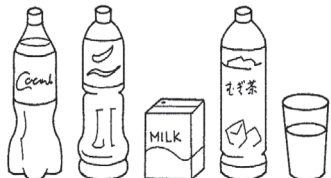
のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



ちょい足しで野菜をとろう

カップめん+野菜



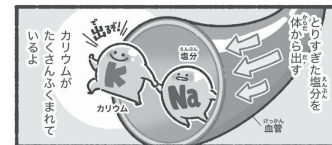
ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。

