



給食献立表 7月




令和8年 6月29日発行

江東区立深川第七中学校

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	エネルギー たんぱく質
1水	ご飯	○	いかの南蛮和え ごま風味春雨サラダ とうがんのすり流し	牛乳,いか,ハム,鶏肉,豆腐, むきえび	米,油,でん粉,砂糖,はるさめ, ごま	しょうが,ねぎ,にんじん,セロリ, もやし,きゅうり,とうがん, こまつな	830 kcal 38.1 g
2木	ビスキュイパン	○	ポークビーンズ ミックスサラダ	牛乳,鶏卵,ベーコン,豚肉,大豆, いんげんまめ,粉チーズ,ハム, ダイスチーズ	丸パン,バター,砂糖,小麦粉, アーモンド,いちごジャム,油, じゃがいも	いちご,たまねぎ,にんじん, トマト(缶),(冷)グリーンピース, キャベツ,きゅうり,コーン(缶)	796 kcal 34.5 g
3金	ご飯	○	あじフライ 茹でキャベツ 貝だくさんみそ汁	牛乳,あじ,鶏卵,豚肉,豆腐	米,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ごぼう,ねぎ, だいこん,かぼちゃ,えのきたけ	816 kcal 35.1 g
6月	ピラフのホワイト ソースかけ	○	ミモザ風サラダ 小玉すいか	牛乳,鶏肉,むきえび,いか, 粉チーズ,鶏卵	米,バター,油,小麦粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,エリンギ, パセリ,キャベツ,ブロッコリー, 小玉すいか	797 kcal 29.3 g
7火	【行事食】 ちらしずし	○	ししゃものごま天ぷら かぼちゃの天ぷら おかか和え 七タ汁	牛乳,油揚げ,鶏卵,刻みりのり, ししゃも,生わかめ, 糸がきかつお, ひなあらははんぺん	米,砂糖,油,小麦粉,ごま, そうめん	にんじん,かんぴょう,はす, 干ししいたけ,さやいんげん, かぼちゃ,こまつな,キャベツ, オクラ,ねぎ	799 kcal 30.0 g
8水	ご飯	○	豆腐とえびのうま煮 揚げごぼう入りサラダ	牛乳,豚肉,むきえび,豆腐, うずら卵	米,油,でん粉,砂糖,ごま	しょうが,干ししいたけ,ねぎ, にんじん,たまねぎ,たけのこ, チンゲン菜,キャベツ,きゅうり, だいこん,ごぼう	807 kcal 34.2 g
9木	ツナコロック バーガー	○	ミネストローネ カゲコ入りフルーツのヨーグルト添え	牛乳,ツナ,スキムミルク, 粉チーズ,鶏卵,ベーコン, プレーンヨーグルト	丸パン,油,砂糖,じゃがいも, バター,パン粉,小麦粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ピーマン,にんにく,セロリ,パセリ, トマト(缶),みかん(缶), 黄桃(缶),バナナ(缶),バナナ, ナタデココ,キウイフルーツ,レモン	874 kcal 30.6 g
10金	ご飯 (かつおふりかけ)	○	豚肉と野菜の炒め煮 たまご入り野菜のごま酢添え	牛乳,糸がきかつお,あおのり, 豚肉,鶏卵	米,ごま,油,じゃがいも,砂糖, こんにゃく	にんにく,しょうが,にんじん, 干ししいたけ,だいこん,もやし, とうがん,さやいんげん,きゅうり	807 kcal 28.3 g
13月	麻婆麺	○	ポテトフライ 海草入りサラダ	牛乳,豚ひき肉,大豆,豆腐,鶏卵, くわかめ	むし中華めん,油,砂糖,でん粉, じゃがいも,小麦粉,パン粉	にんにく,しょうが,にんじん, ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	879 kcal 34.2 g
14火	ご飯	○	韓国風肉じゃが カラッとあさりのサラダ 冷凍みかん	牛乳,豚肉,あさり	米,油,じゃがいも,砂糖,ごま, つきこんにゃく,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,干ししいたけ,ねぎ, きゅうり,キャベツ,(冷)みかん	829 kcal 25.0 g
15水	ピビンバ炒飯	○	はるまき わかめと卵のスープ	牛乳,豚肉,鶏卵,生わかめ	米,麦,油,ごま,はるまきの皮, 砂糖,でん粉,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん, ねぎ,はくさい,キムチ漬,もやし, こまつな,たけのこ	841 kcal 26.8 g
16木	とうもろこし ご飯	○	鶏肉のピリカラ焼き じゃが芋の中華風和え物 めかたま汁	牛乳,鶏肉,ハム,豆腐,鶏卵, めかぶわかめ	米,砂糖,油,ごま,でん粉, じゃがいも	とうもろこし,しょうが, にんにく,にんじん,きゅうり, コーン(缶),えのきたけ,ねぎ	765 kcal 32.6 g
17金	夏野菜とソーダの カレーライス	○	ひよこ豆入りサラダ 生パインアップル	牛乳,いか,むきえび,あさり, ひよこまめ	米,油,じゃがいも,バター, 小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマト,かぼちゃ,なす, ズッキーニ,ピーマン,キャベツ, きゅうり,パインアップル	854 kcal 26.1 g

※食材料の都合により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

そのペットボトル、 菌のたまり場かも!?



ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。



菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけないければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります。私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分です。これは日中に気持ちを安定させる「セロトニン」に変わって、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変わります。つまり朝、しっかり食べることが、夜の睡眠につながるのです。朝ごはんをしっかり食べて心も体もすっきりした毎日を通しましょう。

暑さに負けず バランスのとれた食事を!

9月の給食は、1日(火)からになります。

1日の献立は……

- ・なすと豆のドライカレー
- ・ミックスサラダ
- ・梨
- ・牛乳

です!