

令和8年度

7.8月給食だよ



令和8年6月30日

江東区立東川小学校

校長 青木 由美子

栄養士

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

給食目標



じょうずに配^{はい}ぜんしよう



★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「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のでしょうか。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



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。 	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。 	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 

1年生「グリンピース」のさやむき体験

5月28日(木)に、1年生が“ピースご飯”に入るグリンピースのさやむき体験を行いました。

さやの筋にそって親指を入れると、さやが2つに分かれます。中からは、グリンピースが4粒、5粒、6粒と数はさまざま、さやにぶらさがるように入っていました。食材に触れ、どんな形になっているかがわかり、みんな楽しそうに次々とさやむきをしていました。

「最初は難しかったけど楽しかった」「東川小学校のみんなに、おいしく食べてもらいたいと思った」など、子どもたちから様々な感想が出てきました。

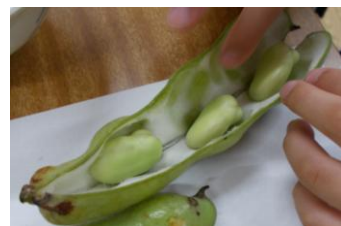
できあがったピースご飯も「おいしい!」と言ってよく食べていました。



2年生「そらまめ」のさやむき体験

6月18日(木)の学校公開日に、2年生がそら豆のさやむき体験を行いました。そら豆は4～6月が旬の時期であることや、空におかって育つことからそら豆という名前がついたことなどを、クイズを交えながら楽しく学びました。

こどもたちは、最初は苦戦していましたが色や形、においなどを観察しながら楽しそうにさやをむいていました。さやの中には、フワフワとしたベッドのようなものがあり、寒さや乾燥からそら豆を守ってくれています。今回は、2年生のみんなで1650粒ものそら豆をむきました。むき終わったそら豆は、調理員さんが塩ゆでにしたものを全校児童で美味しくいただきました。



7がつのこんだてひょう

令和8年度

江東区立東川小学校

ひ よ う ち	主 食	こ ん だ て め い		牛 乳	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (キロカロリー)
		(おかず デザート)			(あか) 血や肉になる	(みどり) 体の調子をととのえる	(きいろ) 熱や力になる	
1	水	スパゲティなすいり ミートビーンズ	せんぎりじゃがいものゆでやさい きなこヨーグルト		ぎゅうにゅう ふたにく だいず ハム ヨーグルト きなこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト さとう きゅうり	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	657 29.1
2	木	チャーハン	ポテトのこうみあげ わんたんスープ		ぎゅうにゅう ふたにく あおのり	しょうが ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし キャベツ もやし ごまつな	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま わんたん	582 20.4
3	金	あじの かばやきどん	ゆでやさいのごまかけ あぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう あじ ふたにく とうふ みそ	しょうが はくさい もやし ごまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら かたくりに さとう じゃがいも	578 27.3
6	月	だいすいりカレー ミートトースト	ポトフ フルーツパンチ		ぎゅうにゅう ふたにく だいず チーズ とりにつく ウインナー ベーコン かんてん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ みかん もも パナナ レモン	しゃんパン あぶら さとう じゃがいも	633 28.4
7	火	たなばたメニュー ちらしすし	しゃもこのいそべあげ ゆでやさいのからしじょうゆ そうめんじる		ぎゅうにゅう あぶらあげ しゃも あおのり とうにゅう とうふ たまご かまぼこ	にんにく さやいんげん しいやも たまねぎ かんぴょう しいやめ ねぎ ごまつな ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ そうめん	592 24.4
8	水	ごはん かつおでんぶ	トマトにくじゃが ゆでやさいのあおじそドレッシング		ぎゅうにゅう ごなかつお ふたにく わかめ	にんにく たまねぎ トマト さやいんげん キャベツ きゅうり しそ ゆかり	こめ あぶら さとう じゃがいも	589 21.6
9	木	ごはん	ごまコロッケ キャベツのかおりづけ えのきとごまつなのみそしる		ぎゅうにゅう ふたにく スキムミルク とうにゅう みそ なまあげ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン えのきたけ ねぎ ごまつな	こめ あぶら じゃがいも ごま こむぎこ パンこ	644 23.3
10	金	とうもろこし ごはん	たらのなんばんづけ じゃがいものこうみあえ たまごとうがんのみそしる		ぎゅうにゅう たら あおのり あぶらあげ みそ たまご	とうもろこし しょうが ねぎ とうがんに ごまつな	こめ あぶら かたくりに さとう じゃがいも ごま	571 27.7
13	月	くろざとう コッパパン	コーンシチュー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	くろざとうコッパパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	571 21.5
14	火	かんこのりより ピビンバ	わかめスープ メロン		ぎゅうにゅう たまご ふたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ごまつな もやし ねぎ メロン	こめ あぶら さとう ごまあぶら	589 24.7
15	水	ごはん	いかのレモンしょうゆかけ ごまつなのあえもの とうふとキャベツのみそしる		ぎゅうにゅう いか とうふ みそ	レモン ごまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら かたくりに さとう ごまあぶら	566 25.2
16	木	ごはん	たちうおのみそマヨネーズやき いりたまごいりゆでやさい すましじる		ぎゅうにゅう たちうお みそ たまご とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ごまつな	こめ マヨネーズ あぶら さとう あられふ	659 25.1
17	金	なつやさいの カレーライス	チーズいりゆでやさい すいか		ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく チーズ	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 ピーマン キャベツ きゅうり すいか	こめ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう	655 20.8

*材料その他の都合により献立内容を変更する場合があります。

7月の行事・記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 稲を蒔く ② 田植えを始める ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがよい ② コシが強い ③ アシが強い

7/7 セタ

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうもろこし

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたものか?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の土手 ② 海 ③ 深い海

7/27 スイカの白

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

きたえ ① 半夏生=② うどんの日=③ セタ=④ 納豆の日=⑤ 土用の丑の日=⑥ スイカの白=⑦ (南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

きゅうりのヒミツ



エネルギーが足りない!



きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。