



給食だより

令和 8 年 6 月 29 日
品川区立芳水小学校
校長 川原 和茂
栄養士 今木 美来

暑い毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ご(すご)すために、なるべく好き嫌い(きらい)せず(せず)バランスのよい食事(しょくじ)を心(こころ)がけ
まし(ま)しよう。また、夏休み(なつやすみ)の間(あいだ)も生活リズム(せいかつリズム)を崩(くず)さないように、1日(いちにち)3食(しょく)しっかりと食(た)べて
ほ(ほ)しいと思(おも)います。

7月の給食目標

好き嫌い(きらい)なく食(た)べよう！

③ 食(しょく)そろった食(しょく)事を(じ)しまし(ま)よう！

健康(けんこう)な生活(せいかつ)のためには、好(す)き嫌(きら)いせず(せず)バラン(ばらん)スの
よ(よ)い食(しょく)事(じ)を(じ)すること(こと)が切(たいせつ)です。

食(しょく)品(ひん)は、それ(あれ)ぞ(ぞ)れ(れ)含(あ)ま(ま)れ(れ)て(て)い(い)る(る)栄(えい)養(よう)素(そ)が異(こと)なり、
体(たい)内(ない)の(の)は(は)た(た)ら(ら)き(き)か(か)ら(ら)3(さん)色(いろ)の(の)グ(ぐ)ル(る)ー(う)に(に)分(わ)か(か)れ(れ)ま(ま)す。
色(いろ)々(々)な(な)食(しょく)品(ひん)を(を)組(く)み(み)合(あ)わ(わ)せ(せ)て(て)、バ(ば)ラン(らん)スの(の)よ(よ)い(い)食(しょく)事(じ)が
で(で)き(き)る(る)と(と)い(い)い(い)で(で)す(す)ね(ね)！



6月24日(水) 2年生「とうもろこしの皮むき」



夏(なつ)が旬(しゅん)の(の)とうもろこし(とうもろこし)について
学(まな)び(び)し(し)た(た)あ(あ)と、給食(じゆうしょく)に提(てい)供(きゆう)する
た(た)めに、当(とう)日(じつ)の朝(あさ)取(と)り獲(と)りし(し)た(た)とうもろ
こ(こ)の皮(かわ)む(む)き(き)を(を)し(し)ま(ま)し(し)た(た)！
旬(しゅん)の食(しょく)材(ざい)に触(ふ)れ(れ)る(る)こ(こ)で、
食(しょく)へ(へ)の興(きょう)味(み)が(が)高(たか)ま(ま)っ(っ)て(て)く(く)れ(れ)る(る)と
う(う)れ(れ)しい(い)で(で)す(す)。



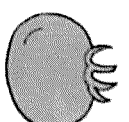
これ(これ)か(か)ら(ら)が(が)旬(しゅん)！

なつやさい 夏野菜を食(た)べよう！

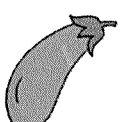
季節(きせつ)ご(ご)と(と)に採(と)れ(れ)る(る)旬(しゅん)の食(しょく)材(ざい)には、その季(き)節(せつ)を(を)乗(の)り(り)切(き)る(る)カ(カ)が(が)備(そな)わ(わ)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。
これ(これ)か(か)ら(ら)が(が)旬(しゅん)の(の)夏(なつ)野(や)菜(さい)を(を)食(た)べ(べ)て(て)、暑(あつ)い(い)日(ひ)も(も)元(げん)気(き)に(に)過(す)ご(ご)し(し)ま(ま)し(し)よう(よう)！

7月(がつ)の給食(じゆうしょく)でも夏野菜(なつやさい)が沢山(たくさん)登(と)場(じやう)し(し)ま(ま)す(す)。見(み)つ(つ)け(け)て(て)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さい(さい)！

～代(だい)表(ひょう)的(てき)な(な)夏(なつ)野(や)菜(さい)～



トマト



なす



きゅうり



かぼちや

7/7(火) 七夕行事食

七夕(たなばた)は(は)季(き)節(せつ)の(の)節(せつ)目(め)と(と)な(な)る(る)「五(ご)節(せつ)句(く)」の(の)一(いち)つ(つ)で(で)す(す)。こ(こ)の(の)行(ぎょう)事(じ)で(で)は、夜(よ)空(そら)に(に)浮(う)か(か)ぶ(ぶ)天(あま)の(の)川(がわ)
や機織(はたお)り(り)の(の)糸(いと)に(に)見(み)立(た)て(て)た(た)「そ(そ)う(う)め(め)ん」を(を)食(た)べ(べ)る(る)こ(こ)と(と)で(で)邪(じ)気(き)を(を)払(はら)い、無(む)病(びょう)息(そく)災(さい)を(を)願(ねが)う(う)風(ふう)習(じゆ)
が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。7月(なつ)7日(にち)の(の)給(じゆう)食(しょく)で(で)も、「そ(そ)う(う)め(め)ん」を(を)使(し)用(よう)し(し)た(た)「七(なな)夕(た)汁(じゆ)」を(を)作(つく)り(り)ま(ま)す(す)。
日(に)本(ほん)の(の)大(だい)切(せつ)な(な)行(ぎょう)事(じ)食(しょく)で(で)す(す)。給(じゆう)食(しょく)を(を)食(た)べ(べ)て(て)楽(たの)し(し)み(み)ま(ま)し(し)よう(よう)。

7/8(水) 注文ランチ

注文(ちゆうもん)ランチ(ランチ)は、2つ(に)の(の)メ(メ)ニ(ニ)ュー(ュー)か(か)ら(ら)ど(ど)ち(ち)ら(ら)か(か)1つ(ひとつ)を(を)選(えら)ぶ(ぶ)セ(セ)レ(レ)ク(ク)ト(ト)給(じゆう)食(しょく)で(で)す(す)。
今(いま)回(かい)は(は)デ(デ)ザ(ザ)ー(アー)の(の)セ(セ)レ(レ)ク(ク)ト(ト)で、Aホ(ホ)ワ(ワ)イト(ト)セ(セ)リ(リ)ー・Bリ(リ)ん(ん)ご(ご)ゼ(ゼ)リ(リ)ーか(か)ら(ら)選(えら)び(び)ま(ま)す(す)。
当(とう)日(じつ)も(も)楽(たの)し(し)み(み)に(に)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さい(さい)ね(ね)！



7月予定献立表

(全12回)

令和8年度 品川区立芳水小学校

日	主食	おかず	牛乳	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 E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
1水	ミルクパン	ホワイトシチュー じゃがいものハニーサラダ	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 小松菜 さつ まいも サラダ油 じゃが いも はちみつ	たまねぎ にんじん パセリ キャ ベツ きゅうり	E:617 P:22.5
2木	ごはん/ ひじきふりかけ	ししゃものごま焼き きゃべつのおひたし とんじる	○	ひじき 糸けずり節 ししゃ も 冷凍豆腐 豚肉 油揚 げ みそ	米 胚芽米 三温糖 小麦 粉 ごま 里芋 サラダ油	キャベツ にんじん もやし 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	E:627 P:24.7
3金	ガーリックライス ナスミートがけ	ホールコーンスープ れいとうみかん	○	粉チーズ 豚肉 大豆 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 じゃ がいも オリーブオイル サ ラダ油	たまねぎ なす パセリ にんにく キャベツ ホールコーン にんじん えのきだけ 小松菜 冷凍みかん	E:671 P:22.2
6月	マーボーめん	チャーホーサイ とうがんスープ	○	冷凍豆腐 豚肉 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 サラダ油 で んぷん 三温糖 ごま油 春雨	ねぎ にんじん たまねぎ 干しい たけ にんにく しょうが もやし キャベツ とうがん 小松菜	E:590 P:26.1
7火	七夕行事食		○	卵 鶏肉 油揚げ かまぼ こ 刻みのり あおのり	米 胚芽米 三温糖 サラ ダ油 じゃがいも そうめ ん 星型麩	にんじん さやいんげん 干しいた け 大根 たまねぎ もやし にん じん	E:647 P:21.4
	たなばたずし	あおのりポテト そうめんじる					
8水	デザートのご選択		○	豚肉 卵 冷凍豆腐 ベー コン 粉寒天	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 でんぷ ん	りんご たまねぎ もやし にんじ ん しょうが にんにく えのきだ け りんごジュース レモン	E:667 P:26.5
	注文ランチ						
9木	かばやきごはん	いそかあえ	○	いわし 刻みのり 糸けず り節 冷凍豆腐 みそ	米 胚芽米 ごま でんぷ ん 三温糖 じゃがいも サ ラダ油	小松菜 もやし 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	E:588 P:23.9
		いなかじる					
10金	おきなわそば	こまつなのおひたし サーターアングギー	○	豚肉 かまぼこ 糸けずり 節 牛乳 卵 豆乳	やんやーそば サラダ油 三温糖 小麦粉 米粉	ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん	E:558 P:23.7
13月	フレンチトースト	ポークシチュー コールスローサラダ	○	牛乳 卵 豚肉	食パン バター 上白糖 小 麦粉 じゃがいも サラダ 油 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ	E:556 P:23.2
14火	チキンライス	さかなのガーリック バターやき しろいんげんまめの ポタージュ	○	鶏肉 たら 牛乳 生クリー ム 豆乳 白いんげん豆	米 胚芽米 サラダ油 小 麦粉 バター さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルー ム にんにく パセリ	E:650 P:28.4
15水	ツナピザドッグ	コマツナサラダ やさいのスープ	○	ミックスチーズ ベーコン ツナ ハム	コッパパン 三温糖 サラ ダ油	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ 小松菜 きゅ うり にんじん レモン セロリ	E:553 P:28.4
16木	1学期 給食最終日		○	鶏肉	米 胚芽米 小麦粉 じゃ がいも サラダ油 ごま油 三温糖	ホールトマト たまねぎ にんじん なす ズッキーニ にんにく しょ うが もやし キャベツ ホール コーン メロン	E:663 P:20.7
	なつやさいの カレーライス	コーンサラダ メロン					

◎お知らせ

1学期の給食は7月16日(木)が最終日です。1学期末は、給食当番の白衣の持ち帰りはありません。
また、2学期は9月1日(火)から給食があります。よろしくお願いいたします。

