



7月のこんだてひょう

令和8年 品川区立三木小学校

7月給食目標～好き嫌いをなく食べましょう～

日 曜日	牛乳	こんだて						(エネルギー) (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	主菜	副菜 汁物 他	あか	きいろ	みどり		
1 水		ツナポテトドッグ		ベジタブルコーンスープ 冷凍みかん	ミックスチーズ ベーコン ツナ 白いんげん豆 鶏肉 牛乳	ショートニングパン マヨネーズ サラダ油 じゃがいも	パセリ たまねぎ 小松菜 クリームコーン キャベツ にんじん 冷凍みかん	564	23
2 木		ゆかりごはん	ブリの照り焼き	もやしの甘酢煮 豚汁	ぶり 豚肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぶ ごま油 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり しょうが きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく ねぎ	627	29
3 金		★郷土料理～沖縄～★ タコライス		冬瓜スープ サーターアングギー	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 卵 豆乳 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぶ 春雨 小麦粉 油 米粉	ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく とうがん 小松菜 干しいたけ しょうが	669	22
6 月		キャロットライス	ホキの エスカベッシュ	豆乳スープ	ホキ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 油 でんぶ 米粉	にんじん トマト レモン たまねぎ にんにく 小松菜 キャベツ クリームコーン エリンギ	600	24
7 火		★七夕こんだて★ ちらしずし		七塔そうめん汁 フルーツゼリー	卵 凍り豆腐 油揚げ 牛乳 刻みのり いか 粉寒天	米 胚芽米 サラダ油 ごま 三温糖 そうめん まめふ 上白糖	干しいたけ さやいんげん にんじん しょうが ねぎ たまねぎ 大根 小松菜 たけのこ バインアップル みかん	573	28
8 水		アーモンドトースト	ホワイトシチュー	鉄骨サラダ	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 豆乳 ちりめんじゃこ ひじき	食パン バター アーモンド はちみつ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり 大根	607	23
9 木		ごはん	さわらの 塩こうじ焼き	切り干し大根の煮物 田舎汁	さわら 油揚げ 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	さやいんげん 切り干し大根 干しいたけ しらす 小松菜 玉ねぎ キャベツ 大根 小松菜 ごぼう	594	28
10 金		ジャージャーめん		ベーكدポテト 豆腐のかわりスープ	大豆 豚ひき肉 赤みそ 卵 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぶ バター じゃがいも ごま油	きゅうり ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが 小松菜	590	27
13 月		ごはん ひじきふりかけ	きびなごの カレー揚げ	ごまあえ のっぺい汁	ひじき 糸けずり節 きびなご 赤みそ 鶏肉 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 でんぶ 油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 しめじ こんにゃく	554	21
14 火		★旬の食材～とうもろこし～★ プルコギ丼		とうもろこし たまごスープ	豚肉 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 でんぶ	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく とうもろこし えのきだけ	631	27
15 水		スパゲティミートソース		じゃがいものハニーサラダ りんごゼリー	豚ひき肉 ベーコン 大豆 粉寒天 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油 はちみつ 油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが きゅうり レモン りんごジュース	651	26
16 木		★旬の夏野菜こんだて★ 夏野菜のカレーライス		ピクルス すいか	鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	りんご トマト ブルッキニー にんじん なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 小玉すいか	590	19

★献立は行事や食材の都合により変更になる場合があります。



7月3日～郷土料理「沖縄」～



夏の暑い日に食べたくなる、少しスパイシーに仕上げた「タコライス」、
沖縄県定番のお菓子である「サーターアングギー」を手作りで提供します。
沖縄の料理をぜひ味わってみてください。



7月7日～七夕献立～



7月7日は七夕です。七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、
天の川で会える日とされています。

給食では、夜空にかかる天の川をイメージした「七夕そうめん汁」
を提供します。楽しみにしていてください。

保護者様



令和8年6月30日

品川区立三木小学校

校長 高田 大

栄養士 神宮 佳奈

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。

暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

～暑さに負けない体づくりをするために～

○1日3食をしっかりとる

朝、昼、夜バランスの良い食事をきちんと食べましょう。

朝食抜きなどにならないように気を付けましょう。



○こまめな水分補給

のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。ふだんは水や麦茶、たくさん汗をかくときにはスポーツドリンクなどで塩分も補給します。



○冷たいものをとりすぎない

アイスやジュースなどの冷たいものはとりすぎると胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちる原因になります。

食べ過ぎないようにしましょう。



○十分に睡眠をとる

疲れているときや睡眠不足のときは体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとりましょう。

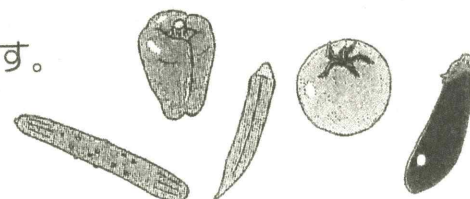


～旬の夏野菜を食べよう！～

旬の食材は、美味しいだけでなくその時期に必要な栄養素が豊富に含まれます。

夏野菜は水分やカリウムが豊富で熱中症や夏バテ予防につながります。

＜夏が旬の食材＞ トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、すいか



☆7月の献立からおすすめレシピ☆

～サーターアングー～

沖縄でよく食べられる
伝統的なおやつです！

●材料（4個分）

小麦粉	70g
ベーキングパウダー	2g
卵	25g
サラダ油	8g
砂糖	25g
牛乳	15g
揚げ油	適量

●作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるいます。
- ②牛乳と砂糖を混ぜ合わせ、そこに卵を入れよく混ぜます。
- ③②に①の粉類を加え合わせます。まとまってきたら、4等分に丸めます。
- ④160度の油で、色がつくまで8分ほどゆっくり揚げたら完成です。