

令和8年

# 7月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
<p>『半夏生 (はんげしょう)』は、夏至 (げし) から数えて11日目にあたる日を指します。今年では7月2日です。農作業の目安として、田植えを半夏生までに終わらせるとよいとされています。関西地方では、昔から半夏生の日に「たこ」を食べる習慣があります。</p>	<p>1日</p> <p>小麦ごはん じゃがいものすき焼き煮 野菜のごまじゃこ和え</p>	<p>2日</p> <p>＜半夏生メニュー＞</p> <p>スタミナサラダうどん たこぺったん パイン缶</p>	<p>3日</p> <p>＜とれたて村給食＞ ～山形県最上町産トマト～</p> <p>とれたて村最上町産トマト入り 西湖豆腐丼 もやしのナムル 国産バレンシアオレンジ</p>	
<p>6日</p> <p>チキンピラフ キッシュ かぶスープ</p>	<p>7日</p> <p>＜セタメニュー＞</p> <p>五目ちらし寿司 ニギスの唐揚げ セタそうめん汁 お星さまゼリー (ナタデココ入りぶどうゼリー)</p>	<p>8日</p> <p>♪ タンドリーチキンバーガー ポテトポタージュ 海藻サラダ</p>	<p>9日</p> <p>とうもろこしごはん メバルの梅みそ焼き 冬瓜汁</p>	<p>10日</p> <p>スパゲッティ シーフードトマトソース カラフルサラダ ♪ チーズケーキ</p>
<p>13日</p> <p>＜鉄分強化献立＞</p> <p>ツナトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 メロン</p>	<p>14日</p> <p>＜板橋ふれあい農園会給食＞ ～板橋産玉ねぎ～</p> <p>わかめ入り枝豆ごはん メダイの板橋産玉ねぎソース 大根のみそ汁</p>	<p>15日</p> <p>豚キムチ丼 卵スープ 小玉スイカ</p>	<p>16日</p> <p>夏野菜の米粉カレーライス らっきょうドレッシングサラダ カルピスポンチ</p>	<p>17日</p> <p>終業式 (給食はありません)</p>

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。

### ★★★ こまめに水分補給をしましょう! ★★★

水分補給は、室内にいても、喉が渇いていなくても、日常生活の中で適度に行うことが大切です。

- 一気に飲まないで、少しずつこまめに飲みましょう
- 喉が乾く前に飲むことが大切です  
朝起きたとき、運動するとき、お風呂の前後 など
- 飲み物は甘くない水やお茶をとるようにしましょう  
汗をかいたときは塩分補給も忘れずに!

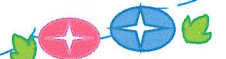


● 熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう!! ●

### 「制服をステキに着こなそう! キャンペーン」

3月に行われた「制服をステキに着こなそう! キャンペーン」の優秀クラス特典として、**107-1・108-1・105組**でリクエストアンケートを実施しました。♪マークがリクエストメニューです。お楽しみに!!

9/1 (火) 始業式 (給食はありません)  
9/2 (水) 2学期の給食スタート!





日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主に体の組織を つくるもの	主にエネルギー となるもの	主に体の調子を 整えるもの	
1 水	麦ごはん じゃがいものすき焼き煮 野菜のごまじゃこ和え	★牛乳 豚肩ロース肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	米 押麦 炒め油 じゃがいも 砂糖 白ごま	生姜 人参 玉葱 糸こんにゃく しめじ さやいんげん キャベツ 小松菜	781 kcal 30.5 g 22.5 g
2 木	<半夏生(はんげしょう)メニュー> スタミナサラダうどん たこべったん パイン缶	★牛乳 豚肉 大豆 ★たこ あおさこ ★たまご ★調理用牛乳 粉かつお	冷凍うどん ごま油 砂糖 油 白ごま 小麦粉 揚げ油	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり さやいんげん 粒コーン缶 長葱 紅生姜 ★パイン缶	765 kcal 34.9 g 24.5 g
3 金	<とれたて村給食(山形県最上町産トマト)> とれたて村最上町産トマト入り西湖豆腐(しーほー豆腐) 丼 もやしのナムル 国産パレンシアオレンジ	★牛乳 豚ひき肉 ★うずら卵水煮 冷凍豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 長葱 トマト(とれたて村 山形県最上町産) にら もやし 国産パレンシアオレンジ	773 kcal 30.4 g 24.6 g
6 月	チキンピラフ キッシュ かぶスープ	★牛乳 鶏肉 ベーコン ★たまご ★調理用牛乳 ★ピザチーズ	米 米粒麦 油 ★バター 炒め油 ★生クリーム	人参 玉葱 粒コーン缶 ビーマン にんにく マッシュルーム水煮 赤ビーマン ほうれんそう かぶ かぶ(葉) 小松菜	757 kcal 31.2 g 30.2 g
7 火	<セタメニュー> 五目ちらし寿司 ニギスの唐揚げ セタそうめん汁 お星さまゼリー(ナタデココ入りぶどうゼリー)	★牛乳 鶏肉 油揚げ ★ニギス あおのり 豆腐 粉寒天	米 米粒麦 砂糖 白ごま 小麦粉 でんぷん 揚げ油 そうめん 星の麩	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 かんぴょう さやいんげん 大根 えのきだけ 長葱 オクラ ぶどうジュース 星形ナタデココ	776 kcal 27.4 g 22.2 g
8 水	♪セルフタンドリーチキンバーガー ポテトポタージュ 海藻サラダ	★牛乳 鶏もも肉 ★ブレンヨーグルト ベーコン ★調理用牛乳 白いんげん豆ペースト 海藻ミックス	★ショートニングパン 炒め油 じゃがいも ★バター ★生クリーム 白ごま 砂糖 油 ごま油	にんにく 玉葱 キャベツ パセリ 人参 粒コーン缶	791 kcal 33.5 g 40.6 g
9 木	とうもろこしごはん メバルの梅みそ焼き 冬瓜汁	★牛乳 メバル 赤みそ(辛) 鶏肉 豆腐 油揚げ 白みそ(辛)	米 米粒麦 砂糖 ごま油 油	とうもろこし さやいんげん 梅びしお 人参 冬瓜 長葱 小松菜	758 kcal 35.3 g 24.1 g
10 金	スパゲッティシーフードトマトソース カラフルサラダ ♪チーズケーキ	★牛乳★いか ★むぎえび ベーコン ★粉チーズ ★クリームチーズ ★たまご	スパゲッティ 油 小麦粉 ★バター じゃがいも はちみつ 薄力粉 砂糖 ★生クリーム	にんにく 玉葱 人参 ポイルトマト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり 粒コーン缶 レモン	808 kcal 33.3 g 31.3 g
13 月	<鉄分強化献立> ツナトースト 鶏肉と大豆のトマト煮【鉄分強化献立】 メロン	★牛乳 ツナ油漬 鶏肉 大豆	★食パン 砂糖 エッグフリーマヨネーズ(卵不使用) 炒め油 じゃがいも 赤ざらめ ★バター	パセリ 玉葱 レモン にんにく セロリー マッシュルーム水煮 人参 ポイルトマト ★メロン ★バター	804 kcal 34.2 g 37.1 g
14 火	<板橋ふれあい農園会給食(玉ねぎ)> わかめ入り枝豆ごはん メダイの板橋産玉ねぎソース 大根のみそ汁	★牛乳 炊き込みわかめ メダイ 油揚げ 生わかめ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 白ごま でんぷん 小麦粉 揚げ油 砂糖	枝豆 生姜 玉ねぎ(板橋ふれあい農園会) 人参 大根 小松菜	779 kcal 31.7 g 25.9 g
15 水	豚キムチ丼 卵スープ 小玉スイカ	★牛乳 豚ばら肉 鶏肉 生わかめ ★たまご	米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん 白ごま ごま油	にんにく 生姜 白菜キムチ(オキアミ種実除去、りんご含む) 玉葱 にら 長葱 もやし えのきだけ 小松菜 小玉すいか	802 kcal 27.9 g 30.0 g
16 木	夏野菜の米粉カレーライス らっきょうドレッシングサラダ カルピスポンチ	★牛乳 豚肉 ツナ油漬 ★カルピスウォーター	米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 米粉 油 はちみつ 赤ざらめ 白すりごま 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉葱 かぼちゃ スッキリニ なす トマトペースト キャベツ きゅうり らっきょう(甘酢漬) ★パイン缶 みかん缶 黄桃缶	825 kcal 25.8 g 22.8 g
17 金	終業式(給食はありません)				

※飲み物は、毎日牛乳です。  
※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月平均	785	31.3
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」を!

毎日、暑い日が続いていますね。この時期、特に気をつけなければいけないのが「熱中症」です。”いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症リスクが高まります。『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して、健康な生活を送るようにしましょう!