



7月 給食だより

令和8年6月26日
東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹



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。

＼今月の給食より／

● 1日（水）きなこ揚げパン

6月に台風で休校になった日の献立だった、『きなこ揚げパン』。食べたかったという声が多かったので、7月の給食に登場します。サラダには、夏に旬を迎える枝豆を使った『枝豆サラダ』をあわせました。

● 2日（木）、16日（木） 旬の食材：なす



なすは太陽を浴びて熟すほど色鮮やかになるといわれており、夏から秋にかけて旬を迎えます。給食では、なすを炒めて『麻婆茄子』、素揚げにして『夏野菜のカレーライス』でいただきます。

● 6日（月）、7日（火）七夕献立

7月7日の七夕の行事食として、6日には夜空をイメージした『ぶどうゼリー』を、7日にはお祝い事で食べられる『鮭ちらし寿司』と、星形のかまぼこと天の川に見立てたそうめんを入れた『七夕汁』を作ります。お天気が良かったら夜はぜひ、空を見上げて天の川を探してみてください。



● 15日（水）旬の食材：冬瓜



冬瓜は『冬の瓜』と書きますが、夏に旬を迎えます。夏に収穫しても冬まで持つことから、この名がついたといわれています。水分が多く、さっぱりとした味が夏にぴったりの野菜です。給食では吉野汁に入れていただきます。

● 16日（木）1学期最後の給食



今学期最後の給食は人気のカレーになす、かぼちゃを加えて、夏野菜カレーを作ります。かぼちゃは夏に収穫され、長く保存ができることから、秋から冬にかけてたくさん出回り、冬至の日に食べられる食材の一つとして有名です。



◎9月分の欠食届の締切について

負傷・疾病・ショートステイ等で欠食することが事前に分かっている場合は欠食する日の前々週の火曜日までに欠食届を提出いただいておりますが、9月分については、夏季休業に伴う事務処理の都合のため、

7月17日（金）までに提出をお願いします。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ることができます。

参考文献：学校給食 2026 年 6 月号（全国学校給食協会）、たべもの・食育図鑑（株式会社群羊社）