

7月 給食だより



令和8年6月30日
都立久我山青光学園
校長 田島 忍

気温が高いが続いていますが、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。

～6月の給食を紹介します～

6月11日(木) 入梅メニュー



〈大根とキャベツの梅和え〉

梅干を使ったさっぱりとしたあえ物でした。

〈あじさいゼリー〉

ぶどうジュースと豆乳を使い、2色のゼリーにしました。

普通食も形態食も、お花のようにみえるよう調理員さんたちが心を込めて盛り付けをしてくれました。

普通食



形態食



7月の献立から

・ 7日(火) 七夕の行事食

7月7日は七夕です。織姫と彦星が一年に1回だけ会える日として知られています。ちらし寿司、そうめんを天の川に見たてたすまし汁、そして夜空を表現したゼリーもお楽しみに♪



・ 16日(木) 夏野菜のドライカレー

赤ピーマン、さやいんげん、なす等の夏野菜を使ったドライカレーを作ります。

★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏から11日目～七夕までの5日間) はん げ しょう	7/7 たなばた	7/13～16 (または8/13～16) ほん	7月下旬ごろ (2026年は7/26) ど よう うし ひ
半夏生 タコ かんさい ち ほう (関西地方) 焼きサバ ふくい けん (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじんりょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ た もの 「う」のつく食べ物

給食室から

1学期の給食は7月16日(木)で終了します。2学期の給食は9月2日(水)からの予定です。給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品(乳製品・小魚等)を積極的にとりましょう。

※イラスト出典元: 学校給食、2026年6月号、全国学校給食協会