

# 7月給食だより

2026年7月1日  
町田市立南第一小学校  
校長 百田 明弘  
栄養士 和田 恵美

## 7月の予定と献立内容

### 7月 2日(木) 行事食：半夏生

「半夏生」とは、夏至の日から数えて11日目にあたる7月2日、または7月2日から七夕までの5日間のことをさします。季節の移り変わりとらえるための暦「雑節」のひとつです。特に農作業の大切な目安として、「夏至の後、半夏生までに田植えを終わらせるのがよい」とされています。半夏生は農作業の重要な節目ということもあって、各地で半夏生にまつわる行事食や風習があります。

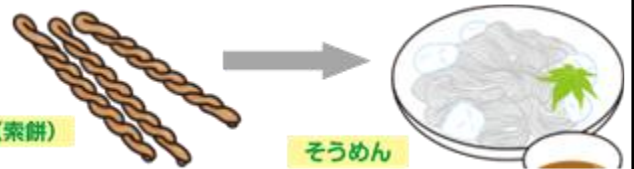
関西では半夏生の日に「稲の苗がタコの足のよう(吸盤のある足が8本もあるので)、しっかりと大地に根付くように」という願いを込めて、タコを食べる風習があります。そこで2日の給食には『たこめし』を出します。『たこめし』は愛知県の郷土料理でもあります。愛知県でよく食べられている『赤だし』は八丁みそを使ったみそ汁で普通のみそ汁とはちょっと違った味わいの汁物です。給食では江戸甘みそも入れて、関西と江戸のコラボレーション！赤だし風のみそ汁にしました。また、福井県では農作業の疲れをいやし、蒸し暑い夏を乗り切るために『焼き鯖』を食べる習慣があるのにちなんで、給食では焼いたサバにしょうが風味のたれをかけて出します。

他にも半夏生の時期が麦の収穫時期にあたることから、小麦を入れただんごやうどんを食べる地域もあるそうです。どんな行事食があるか調べてみるのもおもしろいですね。

### 7月 7日(火) 行事食：七夕






7月7日の「七夕」にちなんで、織姫の機織りの糸に見立てたそうめん・星型のかまぼこ・笹にかざる短冊に見立てたにんじんを入れた『七夕汁』を出します。

昔、七夕には小麦粉などをねってなわの形にねじって作る「索餅」というお菓子をお供えしていました。その索餅がのちにそうめんに変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったそうです。



## ★夏の行事食いろいろ

七夕のほかにも夏真っ盛りの7~8月には「土用の丑」や「お盆」などの行事と行事食がありますよ！

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)	
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日	
 タコ かんさいちほう (関西地方)	 や 焼きサバ ぶくいけん (福井県)	 そうめん	 お盆 しょうじんにょうり 精進料理	 ウナギ 「う」のつく食べ物

7月 9日 (木) 2年生『とうもろこしの皮むきをしよう!』

2年生が夏が旬の野菜「とうもろこし」について学習し、給食に使用するとうもろこしの皮むきをします。皮をむいたとうもろこしは、給食室でゆでて給食の一品に。季節の野菜に親しみ、季節の味覚を味わう、よい体験になればと思います。



7月10日 (金) まち☆ベジ給食の日

町田市では地場農産物利用促進の一環として、市内の全小学校で、年2回「まち☆ベジ給食」

を実施しています。10日は町田市産のたまねぎ・トマト・にんじん・ピーマン・かぼちゃ、地域の農家の佐藤さんが育てたじゃがいも・なすを使った『夏野菜のカレーライス』、町田市産のキャベツ・にんじん・

きゅうりを使った『野菜の甘酢あえ』を出します。夏は野菜のおいしい季節ですね!

あんしん☆おいしい! まち☆ベジ給食の日

トマトの収穫量が都内で2番目!  
町田の美味しいトマトを  
使ったカレーライスだよ!



7月16日 (木) 『ネルソン・マンデラ国際デー：南アフリカ料理』

町田市は東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに、南アフリカ共和国のホストタウンに登録し、様々な交流を行ってきました。

南アフリカ共和国の英雄であるネルソン・マンデラ元大統領の功績をたたえ、

国連が制定した「ネルソン・マンデラ国際デー（7月18日）」にちなんで、16日の給食には南アフリカ共和国の料理を出します。

南アフリカ共和国はアフリカの先住民、ヨーロッパ・アジアからの移民による多民族国家です。食も様々な国の食文化がミックスされたようなものが多く、特に香辛料を使った料理が多く見られます。食を通して世界の文化に触れる機会にしたいと思います。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

梅雨明けはまだ先ですが、気温が高なくても湿度が高いこの時期にも、熱中症には注意が必要です。“いつでも・どこでも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、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人は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 作ってみよう! 給食レシピ



毎日発行している『給食つうしん』の「おへんじかいてください」コーナーには、こどもたちから様々な質問や感想が届きます。

その中で『作り方を教えてほしい!』というリクエストがあったメニューのレシピを大公開! ぜひご家庭でも作ってみてください♪感想も教えてくださいね。

〈レシピの分量は大量調理(720人分)の給食の1人分量をそのまま小人数分にした量で表記しています。量や加熱時間等はご家庭で微調整をお願いいたします。〉

### 青のりビーンズ

カリッと揚げた大豆に青のりの風味がよく合います。豆メニューの中でも子供たちに好評な一品です。

#### 《材料・分量》(5人分)

大豆(乾燥)…50g(1/3カップ)  
片栗粉…適量、揚げ油…適量  
塩…少々  
青のり…0.5g(小さじ1/2くらい)

#### 《作り方》

- ①大豆はやわらかくゆでる。
  - ②水気を切った大豆に片栗粉をまぶし、150℃くらいの油でカリッとするまで3分くらい揚げる。
  - ③塩と青のりをさっと煎って、揚げた大豆にまぶす。
- ※給食室では当日の朝に2時間弱、時間をかけて大豆をゆでますが、ご家庭では一晩水につけておいてから弱火で1時間ほどゆでるとよいと思います。

### イワシのかば焼き風

梅雨時期に「入梅イワシ」を紹介する時に毎年出しているメニューです。甘からのたれでごはんもおいしくいただけます。

#### 《材料・分量》(5人分)

イワシ開き…5枚(給食では約40g/枚)  
酒…適量、しょうが汁…適量  
米粉と片栗粉…適量、揚げ油…適量  
しょうゆ…17g(大さじ1弱)、さとう…10g(大さじ1強)  
みりん…15g(小さじ2と1/2)、水…40ml

#### 《作り方》

- ①イワシに酒としょうが汁で下味をつける。
- ②イワシの汁気を切って、米粉と片栗粉をまぜたものをまぶして、160℃の油で9分くらい、カリッとするまで揚げる。
- ③しょうゆ～水までを合わせて煮立たせてたれを作る。
- ④揚げたイワシが熱いうちにたれにくぐらせる。

### キムチ豆腐

町田市産白菜を使って作られた給食用のキムチを使っています。アレルギーフリー、添加物不使用、辛さ控え目のキムチです。まち☆ベジ普及のために開発されました。

#### 《材料・分量》(5人分)

鶏ガラスープ(塩分不使用)…150ml  
ぶた肉(こま切れ)…50g  
酒…小さじ1  
たまねぎ…45g(1/4個)  
にんじん…60g(1/2本)  
えのき…50g  
白菜…100g(2枚)  
ねぎ…25g(白い部分1/3本)  
にら…10g(3本)  
白菜キムチ…100g  
押し豆腐…430g  
みりん…6g(小さじ1)  
しょうゆ…11.5g(小さじ2)  
塩…2.2g(小さじ1/3強)  
こしょう…少々  
ごま油…1.5g(小さじ1/2)

#### 《作り方》

- ①鶏ガラパックとこんぶを煮だしてスープをとる。  
※給食では鶏ガラパックとこんぶを煮だしてスープをとりますが、ご家庭では塩分不使用の鶏がらスープの素などで大丈夫です。塩分を含む鶏がらスープの素を使う場合は味付けの調味料を減らしてください。
- ②ぶた肉は酒をふっておく。
- ③たまねぎはうす切り、にんじん・白菜は短冊切り、ねぎは斜め小口切り、にらは2cm幅、えのきは根元を切り落として半分に切る。
- ④白菜キムチは一口大に切る。
- ⑤押し豆腐は2cm角に切り、別にゆでておく。  
※給食は大量調理なので、豆腐が崩れないように別にゆでておいて最後の方に他の具と一緒に煮ています。ご家庭では別にゆでずに、煮込んでも味が染みておいしいと思います。
- ⑥鶏がらスープで肉、火の通りにくい野菜から順に煮る。
- ⑦⑥にキムチ・ゆでた豆腐・調味料を入れて煮る。  
※給食では町田市産の白菜で作ったキムチを使っています。給食用に開発されたキムチなので、辛みはかなり控え目です。市販のキムチを使う場合には辛みに合わせて、入れる量を調整してください。
- ⑧ごま油を入れて仕上げる。

## 小松菜と粉チーズのケーキ

鉄分たっぷりメニューとして出したデザートです。  
鉄分豊富な小松菜・大豆製品を使用しています。

### 《材料・分量》(マフィンカップ5個分)

小麦粉…60g  
豆乳おからパウダー…25g  
ベーキングパウダー…5g(小さじ1と1/4)  
上白糖…45g(大さじ5)  
小松菜…50g(1/6束くらい)  
豆乳…60g  
わりほぐしたたまご…35g(大さじ2くらい)  
バター(溶かす)…25g  
粉チーズ…20g(大さじ3くらい)

### 《作り方》

- ①小松菜は根っこ部分を切り落とし、適度な大きさに切ってゆでる。ゆでた小松菜の水気をしっかり絞って、フードプロセッサーやミキサーにかけてピューレ状にする。  
※フードプロセッサーが回りにくい場合には、分量の中の豆乳を一緒に入れて回してもOK!
- ②小麦粉・豆乳おからパウダー・ベーキングパウダーは合わせてふるう。粉チーズもだまのないようにザルなどでこす。
- ③ピューレ状にした小松菜と豆乳・わりほぐしたたまご・溶かしたバター・粉チーズをまぜる。
- ④③に②の粉をふるい入れてまぜる。
- ⑤マフィンカップに流し入れて、170℃のオーブンで20分ほど焼く。竹串などをさして何もついてこなければOK。

☆豆乳おからパウダーとは？☆ 一般的なおからパウダー・乾燥おからはとうふをつくる過程でできているのに対し、「豆乳おからパウダー」は豆乳をつくる過程でできています。一般的なおからパウダーよりも粒子が細かく繊維質も少なめなので、小麦粉と一緒にケーキに入れても生地によくなじみます。一般的なおからパウダー・乾燥おからを同じ分量入れると、かなりかたい生地になり、焼き上がりもスコーンのようにかたくしっかりとした仕上がりになります。一般的なおからパウダー・乾燥おからを使う場合は量を減らしたり、豆乳やたまごなどを増やすとよいかもかもしれません。

## 魚の煮つけ風

焼いた魚に煮つけ風の甘からいたれをかけています。給食ではアカウオという皮の赤い白身魚を使うことが多いです。

### 《材料・分量》(5人分)

魚の切り身…5枚(給食では約50g/枚)  
酒・しょうゆ…各小さじ1、おろししょうが…少々  
しょうゆ…10g(小さじ2弱)  
さとう…7.5g(小さじ2強)  
みりん…2.5g(小さじ1/2弱)  
水…10ml(小さじ2)  
水溶性片栗粉…適量

### 《作り方》

- ①魚の切り身に酒・しょうゆ・おろししょうが下味をつける。
- ②鉄板にオーブンシートを敷いて、200℃のオーブンで20分ほど焼く。
- ③しょうゆ～水を合わせて煮立たせて、水で溶いた片栗粉で少しだけとろみをつける
- ④焼いた魚に③のたれをかけて出来上がり。

## ししゃものカラフルマリネ

ししゃもをマリネソースでおしゃれに。さっぱりとした味で、暑い季節にぴったりです。

### 《材料・分量》(5人分)

ししゃも…10尾  
酒…適量  
米粉と片栗粉…適量、揚げ油…適量  
たまねぎ…30g(1/6個)  
赤パプリカ…8g(少々)  
黄パプリカ…8g(少々)  
さとう…4.8g(小さじ2弱)  
塩…1.05g(小さじ1/6)  
こしょう…少々  
酢…5g(小さじ1)

### 《作り方》

- ①ししゃもに酒をふっておく。
- ②たまねぎはみじん切り、パプリカは5mm角に切ってさっとゆでておく。
- ③ししゃもの汁気を切り、米粉と片栗粉をまぜたものをまぶして150℃くらいの油で6分くらい揚げる。
- ④たまねぎ～酢を合わせて煮て、マリネソースを作る。  
※マリネソースが少量なので、作りづらい場合は多めに作っていただき、揚げたししゃもにかける量を調整してください。あまったソースは焼いた牛肉などにかけてもGOOD。
- ⑤揚げたししゃもに③のソースをかける。

