



れいわ ねん がつ よてい こんだてひよう
令和8年 7月予定献立表

とりつ たかし まくべつしえん がっこう
都立高島特別支援学校

★低温殺菌牛乳は毎日つきます。

★仕入れの都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
なつやす 夏休みまであとわずか 給食回数12回	セタ こんだて	1 パインパン タンドリーチキン にんじんといんげんのバターソテー ポテトサラダ ミネストローネスープ	2 キムチ炒飯 野菜の薬味だれ 中華スープ 杏仁豆腐	3 きつねうどん カルシウム(じゃこ)サラダ 果物(メロン)
6 ごはん 鮭のしそ味噌焼き ピリ辛しらす和え じゃがいものおかか煮 沢煮椀	7 穴子ごはん(炒り卵入り) セタ汁 なすと豚肉の味噌煮 果物(すいか)	8 こまつなパン トマトシチュー ひよこ豆のサラダ 紅茶ゼリー	9 ごはん 干草玉子焼き ゆかりポテト 野菜のごま酢あえ みそ汁	10 ジャージャー麺 中華スープ フルーツポンチ
13 ごはん 八宝菜 春雨サラダ トマトとたまごの中華スープ	14 ごはん 魚のおろしだれ おかか和え添え 大豆の煮物 みそ汁	15 ナンピザ 海藻サラダ 野菜のスープ 果物(メロン)	16 夏野菜カレーライス 小松菜サラダ フルーツかん 給食最終日	17 しゅうぎょうしき 終業式 (給食なし)

6月、7月の 給食目標

手をきれいに

洗おう



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかけたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



7月8日に使用する「こまつなパン」は東京都産の規格外のこまつなを使ったパンです。都内産の食材を手に入れることは難しいですが、地産地消の1つとして、使用します。



～早寝、早起き、朝ご飯～
暑い日が続くことで、疲れが溜まります。疲れをためず元気に過ごすためには「早寝、早起き、朝ご飯」を心掛け、毎日の生活リズムを確立することです。特に、夏休みに入ると、登校がなくなるため生活リズムが乱れがちになります。夏休み期間も決まった時間に起き、朝ご飯を食べ生活リズムを調べて、暑い日も元気に楽しく過ごせるようにしましょう。



早起き・早寝で生活リズムを整えよう!