７・８月　こんだてひょう

令和6年7月　　渋谷区立広尾小学校

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチルーム
1 月		ごはん 肉じゃがコロッケ 小松菜のからしあえ むらくもスープ	○		米		645 kcal	
				ぶた肉,たまご	油,じゃがいも,三温糖,薄力粉, パン粉(生),パン粉(乾燥)	にんじん,たまねぎ,ごぼう	26.2 g	
				焼き竹輪,生わかめ		こまつな,にんじん,はくさい		
				鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	かたくり粉	えのきたけ,チンゲンツァイ,ねぎ		
2 火	1年生 とうもろこしの皮むき 4年生 日生劇場	ジョア ハヤシライス ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ とうもろこし	ジョア	ジョア			728 kcal	
				牛肉,ピザ用チーズ	米,油,有塩バター,薄力粉	たまねぎ,にんにく,にんじん,ほんしめじ, セロリー,パセリ	22.8 g	
					ごま油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし, レモン,たまねぎ		
						とうもろこし		
3 水		ジャージャー麺 さっぱりポテトサラダ メロン	○	豚肉,赤色みそ,八丁みそ	蒸し中華めん,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,生姜,にんじん,たけのこ, 干し椎茸,きゅうり	584 kcal	
				まぐろ缶詰	じゃがいも,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,きゅうり	24.0 g	★
						メロン		
4 木		ごはん めばるの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 豚汁	○		米		569 kcal	
				めばる			29.1 g	
					しらたき,油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,にんじん		
				豚肉,木綿豆腐,淡色みそ,赤色みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,だいこん葉,ごぼう,ねぎ		
5 金	七夕 こんだて	七夕ごはん 天の川スープ マリンブルーゼリー	○	鶏肉,油揚げ,焼きのり,たまご	米,砂糖,三温糖,油	干し椎茸,にんじん,たけのこ,かんぴょう, れんこん,オクラ	622 kcal	
				鶏肉	こんにゃく,焼きふ,そうめん,油,かたくり粉	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	22.4 g	
					砂糖	パイン缶詰,さくらんぼ		
8 月		夏野菜のキーマカレー ファイバーサラダ 手作りジャムのヨーグルト	○	豚ひき肉,大豆	米,有塩バター,油,砂糖,薄力粉	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ, 青ピーマン,ズッキーニ,なす,トマト	695 kcal	
				糸寒天	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ	22.0 g	
				ヨーグルト	グラニュー糖	ブルーベリー		
9 火		ピザトースト にんじんポタージュ スパイシーポテト えだまめ	○	ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,青ピーマン	627 kcal	
				牛乳,生クリーム	有塩バター,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ	26.5 g	
					じゃがいも,ひまわり油			
						えだまめ		
10 水		牛丼 わかめのサラダ 冷凍みかん	○	牛肉	米,さとう,ラード,かたくり粉	たまねぎ	694 kcal	
				生わかめ	砂糖,ごま油	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり	24.5 g	★
						冷凍みかん		
11 木		カラフルピラフ ハニーマスタードチキン トマトとたまごのスープ 夏野菜チップス	○	鶏肉	米,有塩バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, 赤ピーマン,さやいんげん	604 kcal	
				鶏肉	はちみつ	にんにく	25.7 g	
				豚肉,たまご	油,かたくり粉	たまねぎ,トマト缶詰,トマト,パセリ		
					さつまいも,じゃがいも,かたくり粉,油	にがうり,西洋かぼちゃ		
12 金	6年生 こころの劇場	ごはん のりのつくだ煮 豆腐のカレー煮 梅おかかあえ	○		米		570 kcal	
				もみのり,干ひじき	砂糖		25.4 g	
				木綿とうふ,豚ひき肉	油,砂糖,かたくり粉	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ, 干し椎茸,グリンピース		
				かつおぶし	砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,練り梅		
16 火	渋谷 ワンダフル 給食	コーンピラフ ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ	○	鶏肉	米,油	とうもろこし缶詰,にんにく,にんじん	718 kcal	
				ベーコン,すずき	オリーブ油,パン粉,コーンスターチ,油	にんにく,たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン, なす,ズッキーニ,トマト缶詰,にんじん,セロリー, パセリ,レモン果汁	26.6 g	
						みかん缶詰,パインアップル,もも缶詰		
17 水		ホイコーロー丼 にらたまスープ ﾐﾙｸｾﾞﾘｰﾏﾝｺﾞｰｿｰｽがけ	○	豚ばら肉,豚もも肉	米,油,三温糖,かたくり粉	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,干し椎茸, キャベツ,青ピーマン	679 kcal	
				絹ごし豆腐,たまご	かたくり粉	にら,ねぎ	28.7 g	
				加糖練乳,牛乳,ゼラチン	砂糖	マンゴーピューレ		
18 木		冷やしわかめうどん ジャンボしゅうまい キャベツの華風あえ もちもちヘルシードーナツ	○	生わかめ	冷凍うどん,砂糖	ねぎ	664 kcal	★
				豚肉	しゅうまいの皮,三温糖,ごま油,かたくり粉	たまねぎ,ねぎ,生姜,グリンピース	24.5 g	
					砂糖,ごま油,白すりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり		
				絹ごし豆腐,たまご,牛乳	白玉粉,砂糖,こむぎこ,白ごま,油, グラニュー糖			
19 金	土用の 丑の日 こんだて	ひつまぶし わかめと豆腐のすまし汁 パリパリサラダ	○	きざみのり,たまご,うなぎ	米,油,さとう,砂糖		599 kcal	
				絹ごし豆腐,生わかめ	手まりふ,かたくり粉	ねぎ	27.8 g	
					ワンタンの皮,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん		

8月

30 金		なすとトマトソースのスパゲティ フレンチサラダ シャインマスカット	○	豚ひき肉,赤色みそ,ピザ用チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油,薄力粉, 有塩バター,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,トマト,なす	609 kcal	
					油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし缶詰	22.3 g	★
						マスカット		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承願います。

★のついている日は、ランチルーム給食はありません。

今月の平均栄養価	640kcal
	25.2g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。

こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう！

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないために、健康な人でも熱中症にかかりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。