



# 献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか ちにく ほね しょうひん 血や肉、骨になる食品	きいろ ちから ねつ しょうひん 力や熱になる食品	みどり からだ ちょうじ たいの しょうひん 体の調子を整える食品	栄養量	
							中学年	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
1木	MILK	ごはん	ごはん 家常豆腐 サンラータン	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳 玉子	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ	683	28.7
2金	MILK	ごはん	ごはん コーンコロック キャベツサラダ 大根スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん こまつな	685	19.7
6火	MILK	ごはん	ごはん すき焼き風煮 キャベツの味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麩 しらたき じゃがいも 油 砂糖	はくさい しめじ ねぎ にんじん キャベツ	661	26.7
7水	MILK	ちらし寿司	ちらし寿司 ごま和え 七タ汁 七タゼリー	鮭 玉子 海苔 寒天 牛乳	米 砂糖 ごま そうめん 麩	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう きぬさや こまつな もやし ねぎ パイン缶	663	22.2
8木	MILK	ごはん	ごはん かじきの旨煮 白菜のおかか和え 田舎汁	めかじき かつお節 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 こんにやく	しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ こまつな	625	25.6
9金	MILK	ナシゴレン	ナシゴレン パリパリサラダ もずくのスープ	えび 豚肉 もずく 牛乳	米 ワンタンの皮 油 砂糖	たまねぎ にんにく レモン こねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ	624	20.4
12月	MILK	えだまめ	えだまめごはん 五目味噌煮 すまし汁	枝豆 豚肉 生揚げ わかめ 牛乳	米 こんにやく さといも 砂糖 油	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ	623	23.2
13火	MILK	パン	パン 白いんげん豆と野菜のスープ煮 豚バラ肉のバーベキューマリネオープン スイカ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 乳酸菌飲料	パン 砂糖 はちみつ	たまねぎ しょうが にんにく スッキーニ コーン にんじん キャベツ セロリ スイカ	651	19.6
14水	MILK	ひ	ひ 冷やしうどん 華シュウマイ 菓物	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	うどん 砂糖 シュウマイの皮 片栗粉	しいたけ きゅうり もやし にんじん たまねぎ しょうが 果物(さくらんぼ)	653	28.4
15木	MILK	いわし	いわしの蒲焼丼 ゆでとうもろこし 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	しょうが とうもろこし にんじん ごぼう だいこん	696	27.7
16金	MILK	ごはん	ごはん 油淋鶏 ふかひれスープ キャベツと人参の塩炒め マンゴーゼリー	鶏肉 ハム 玉子 ふかひれ 寒天 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	れんこん しょうが わけぎ キャベツ にんじん とうがん マンゴージュース	675	35.6
19月	MILK	ごはん	ごはん 豆腐入りハンバーグ 白菜サラダ 玉ねぎのスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 パン粉 砂糖	たまねぎ はくさい にんじん きゅうり こまつな	678	26.0
20火	MILK	なつやまい	なつやまい 夏野菜カレー 大根サラダ 冷たいデザート	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ りんご だいこん きゅうり	685	19.9

※ 低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。  
 ※ 食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますので、ご了承願います。

## 土用の丑

7月28日(水)



【土用の丑の日はなんでうなぎを食べるの?】

夏の土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣があります。この習慣には諸説由来がありますが、そのうちのひとつに以前は夏にうなぎがあまり売れなかったために、困ったうなぎ屋が学者である平賀源内に相談したところ、「本日、丑の日」という張り紙を店に貼る」という発案をし、それが功を奏し、うなぎ屋は大繁盛しました。

丑の日に『う』の付く物(うま(肉)・うし(肉)・うどん・うり・うめぼしなど)を食べると体に良いとの言い伝えがあり、「うなぎ」が合致したと考えられます。

レシピコンテストがあります!!

今年度のテーマ

『3色そろえて、元気もりもり朝ごはん』



学校提出日  
9月1日(水)



担任の先生へ渡して下さい。



が渋谷区ワンダフル給食メニューになります。

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」が始まりました。本プロジェクトにおいては新しい献立による給食も予定しており、献立の中には、今まで給食食材として使用する機会が少なかった食材も含まれております。ご確認ください。

◆7月の給食は20日(火)で終わりです。8月の給食は30日(月)から始まります。よろしくお願います。