



# 献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか <small>ち にく、ほね しょうじゆん</small> 血や肉、骨になる食品	きいろ <small>ちから、あつ しょうじゆん</small> 力や熱になる食品	みどり <small>からだ、ちやうし、ととの しょうじゆん</small> 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金			ごはん 家庭豆腐 中華スープ	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ だけのこ はくさい	631	27.0
4月			ごはん 鶏の唐揚げ キャベツサラダ 大根スープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	657	25.9
6水			ツナマヨトースト ミネストローネ オレンジ	ツナ チーズ 豚肉 ベーコン 牛乳	パン マカロニ マヨネーズ風味調味料 油	たまねぎ ピーマン コーン にんにく にんじん セロリ かぶ パセリ トマト缶 スズキーニ オレンジ	601	22.2
7木			ちらし寿司 七タ汁 七タゼリー	鶏肉 海苔 寒天 牛乳 卵	米 砂糖 ごま そうめん 麩 サイダー	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう いんげん ねぎ こまつな パイン缶	648	23.0
8金			ごはん かじきの吾妻煮 白菜のゆかり和え 田舎汁	めかじき かつお節 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 さといも こんにゃく	しょうが はくさい にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな	635	27.8
11月			ナシゴレン パリパリサラダ もずくのスープ	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 赤ピーマン レモン 黄ピーマン こねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ	614	23.1
12火			えだまめ 枝豆ごはん 五目味噌煮 すまし汁	枝豆 豚肉 生揚げ わかめ 牛乳	米 こんにゃく さといも 砂糖 油	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	608	24.6
13水			冷やしうどん 華しゅうまい 冷凍みかん	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 みかん	636	28.7
14木			げんき 元気もりもり丼 すいか じゅんさいとトマトの吸い物風	豚肉 牛乳	米 そうめん 油 砂糖 ごま	きゃべつ たまねぎ 赤ピーマン なら 黄ピーマン にんにく しょうが にんにく じゅんさい トマト すいか	692	21.0
15金			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 こんにゃく	しょうが とうもろこし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	676	29.1
19火			ごはん ハンバーグ 白菜サラダ たまねぎのスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛肉 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	687	29.4
20水			なつやさい 夏野菜カレー 大根の甘酢漬け フローズンヨーグルト	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 スズキーニ りんご だいこん きゅうり トマト缶	690	19.9



# 献立予定表

31水			まぜまぜビビンバ 春雨サラダ 中華コーンスープ	豚肉 鶏肉 卵 牛乳	米 こんにゃく ごま 油 砂糖 はるさめ	にんにく こまつな にんじん もやし キャベツ きゅうり クリームコーン缶 ねぎ チンゲンサイ	658	25.1
-----	--	--	-------------------------	------------	----------------------	---	-----	------

※ 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、ご了承ください。

## 土用の丑

7月23日(土)、8月4日(木)



【土用の丑の日はなんでうなぎ食べるの?】

夏の土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣があります。この習慣は語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、丑の日という張りの紙を店に貼る」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。

◆7月の給食は20日(水)で終わります。8月の給食は31日(水)から始まります。よろしくお願ひします。