

給食献立予定表

令和5年7月8月

渋谷区立代々木山谷小学校

7月

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうりょう エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
				ちやにく、ほねになる	なつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
3月	あおなと じゃこの チャーハン	ぎゅうにゅう	むしどりのパンバンジーソースかけ ちゅうかコーンスープ	しらすほし たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ ひまわりあぶら ごまあぶら さとう しろすりごま かたくりこ	ながねぎ のぎざね きゅうり りょくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン こまつな	588 30.1
4火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	かじょうどうふ わかめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ わかめ	こめ むぎ さとう ひまわりあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ にんじん キャベツ ながねぎ りょくとうもやし きゅうり	608 26.2
5水	ガーリック トースト	ぎゅうにゅう	とりにくのラタトゥイユにこみ キャロットラベ くだもの(プラム)	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しょくパン バター オリーブオイル はくりきこ なたねサラダあぶら(揚) じゃがいも さとう ひまわりあぶら しろすりごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ズッキーニ ピーマン トマト バジル レモンじる らっきょう プラム	616 24.4
6木	ちらしずし 七夕献立	ぎゅうにゅう	なまあげのでんがく たなばたじり	たまご のり ぎゅうにゅう なまあげ あかみそ かまぼこ	こめ さとう ひまわりあぶら しろいりごま おふ そうめん	かんひょう しいたけ にんじん オクラ にんにく こまつな	590 25.9
7金	ひやしうどん	ぎゅうにゅう	ゴーヤいりやさいチップス ココアゼリー	あぶらあげ とりにく わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん さとう さつまいも なたねサラダあぶら(揚)	りょくとうもやし きゅうり にんじん かぼちゃ ゴーヤ	606 23.2
10月	ロモサルタード ワンダフル給食(ペルー料理)	ぎゅうにゅう	キヌアのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナ	こめ オリーブオイル ごまあぶら かたくりこ じゃがいも おおむぎ キヌア なたねサラダあぶら(揚)	にんにく たまねぎ きピーマン トマト こねぎ バセリにんじん とうもろこし グリンピース レモンじる	633 25.9
11火	パエリア スペイン料理	ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ マカロニスープ くだもの(かんきつ)	とりにく いか ぎゅうにゅう たまご ペーコン こなチーズ なまクリーム	こめ バター オリーブオイル じゃがいも ひまわりあぶら マカロニ	にんにく たまねぎ あかパプリカ ピーマン にんじん キャベツ みかん	609 27.2
12水	レンズまめいり ドライカレー	ぎゅうにゅう	やさいのみそドレかけ とうもろこし	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう しろみそ	こめ ひまわりあぶら はくりきこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが セロリ ピーマン にんじん りんご キャベツ きゅうり りょくとうもやし とうもろこし	657 21.2
13木	マーボーなすどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかずあえ くだもの(こだますいか)	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ なたねサラダあぶら(揚) ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	なす にんにく しょうが ながねぎ キャベツ だいずもやし きゅうり にんじん すいか	604 21.6
14金	いわしの かばやきどん	ジョア (ブレン)	かぼちゃのもの とうがのみそじる	いわし ジョア あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ	こめ かたくりこ はくりきこ なたねサラダあぶら(揚) さとう	しょうが かぼちゃ たまねぎ とうが えのきたけ	647 29.0
18火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こざかなのからあげ かいそうサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう きびなご かいそう とりにく あかみそ しろみそ	こめ むぎ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) ひまわりあぶら さとう さつまいも	キャベツ りょくとうもやし にんじん きゅうり たまねぎ しょうが しめじ だいこん ながねぎ	595 26.1
19水	ひつまぶし 土用の丑の日献立	ぎゅうにゅう	キャベツとみょうがのサラダ すましじる	うなぎ あなご たまご きざみのり ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ さとう ひまわりあぶら おふ	キャベツ にんじん きゅうり みょうが ながねぎ	591 27.0
20木	ミートソース スパゲッティ	ぎゅうにゅう	バジルサラダ くだもの(れいとうみかん)	ぶたひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ ひまわりあぶら オリーブオイル さとう	セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり きピーマン みかん	592 24.2
30水	なつやさいカレー	ぎゅうにゅう	スティックサラダ くだもの(なし)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら さとう バター はくりきこ なたねサラダあぶら(揚)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ なす かぼちゃ さやいんげん だいこん きゅうり なし	684 21.1
31木	チンジャオロース やきそば	ぎゅうにゅう	だいがくいも きゅうりのしらすあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう しらすほし	ちゅうかめん ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも くりりごま なたねサラダあぶら(揚)	にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン きゅうり りょくとうもやし	617 25.2

栄養量は中学年のものです。
低学年の栄養量は中学年の栄養量の10%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の10%増です。
食材材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

へいきん	616 25.2
きじゅんりょう	650 21.1~32.5

梅雨が終わると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給とともに食事をしっかりとして、暑さに負けない体を作りたいですね。

夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>	<p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>
---	---	--	---

♪7月8月の予定♪

7月 7日 6年生給食なし(校外学習)
10日 ワンダフル給食
20日 5年生給食なし(移動教室)
給食終了
8月30日 給食開始

今年度も渋谷区では、自分や家族の食事を考えることで食に関する興味関心を高め、健康的な食習慣を実践する力を養うことを目的として、レシピコンテストを開催します。
野菜は、生活習慣病の予防のため1日350g以上とることが目標とされています。
子どもの頃から野菜に親しみ、日々の食生活の中で積極的に摂っていけるように手軽に作れる野菜レシピを考えて応募用紙に記入してください。締め切りは8月31日です。学校に提出してください。

