

給食献立予定表

令和6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 ※ちゅうがくねん
	しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	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	
1月	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが やさいのごまあえ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こうや どうふ	こめ、ひまわりあぶら、じゃがいも、 いとこんにやく、さとう、しろすり ごま、ねりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげ ん、りょくとうもやし、こまつな、みかん	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
2火	ピザトースト	ぎゅうにゅう	ポトフ フルーツヨーグルトあえ	ボンレスハム、チーズ、ぎゅう にゅう、ぶたにく、ウインナー、 ヨーグルト	むえんしよくパン、むえんしよくパン、 むえんしよくパン、オリーブオ イル、ひまわりあぶら、じゃがいも、 さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、ももかん、りんご かん、ようなしかん	614 22.2 589 26.0
3水	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	パンサンスー とうもろこし	ぶたにく、なまあげ、ぎゅうにゅう とう、とりにく	こめ、むぎ、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、しろいりごま	にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、た まねぎ、ながねぎ、はくさいキムチ、にら、 りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、と うもろこし	582 24.6
4木	とりそぼろと ごぼうのごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ とうにゅうみそしる ピリからきゅうり	とりにく、ぎゅうにゅう、ししゃ も、あおのり、とうふ、あぶらあ げ、しろみそ、あかみそ、とうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、は くりきこ、なたねサラダあぶら (揚)、じゃがいも、しろいりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こま つな、きゅうり	578 24.7
5金	うなぎちらし 七タ献立	ぎゅうにゅう	たなばたじる くだもの(こだますいか)	うなぎ、たまご、きざみのり、ぎゅう にゅう、あぶらあげ、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、そうめん	かんひょう、しいたけ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、こまつな、すいか	587 26.1
8月	スパゲティ ペスカトーレ イタリア料理	ぎゅうにゅう	バジルサラダ おうとうのヨーグルトケーキ	ベーコン、いか、あさり、ほたてが い、ぎゅうにゅう、たまご、ヨーグ ルト	スパゲッティ、ひまわりあぶら、オ リーブオイル、じゃがいも、さとう、 はくりきこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマ ト、パセリ、きゅうり、バジル	672 27.0
9火	ソースカツどん 福井県の料理	ジョア (ストロベリー)	うちまめじる もやしのばいにくあえ	ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく、 ジョア、あぶらあげ、だいき、あか みそ、しろみそ	こめ、はくりきこ、パンこ、パンこ、 なたねサラダあぶら(揚)、とんかつ そす、さとう、かたくりこ、じゃが いも、しろいりごま	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、なが ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、ばいにく す	585 26.9
10水	ひじきふりかけごはん	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのたまごやき とうがんのスープ キャベツときゅうりのしらすあえ	ひじき、かつおぶし、ぎゅうにゅう も、ぶたひきにく、たまご、とりに く、あぶらあげ、とうふ、しらすぼ し	こめ、ひまわりあぶら、さとう、しろ いりごま、かたくりこ	にんにく、たまねぎ、きりぼしだいこん、に んじん、しいたけ、ながねぎ、とうがん、キャ ベツ、きゅうり、りょくとうもやし、しょう が	602 28.5
11木	ひやしきつねうどん	ぎゅうにゅう	ゴーヤいりやさいチップス ゆでえだまめ	あぶらあげ、とりにく、ぎゅう にゅう	うどん、さとう、さつまいも、なたね サラダあぶら(揚)	にんじん、たけのこ、しいたけ、かぼちゃ、 ゴーヤ、えだまめ	588 26.0
12金	ツナカレーピラフ	ぎゅうにゅう	えのきとチンゲンサイのスープ ペイクトポテト	ツナ、ぎゅうにゅう、とりにく、と うふ、ベーコン、チーズ	こめ、むぎ、バター、ひまわりあぶ ら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマ ン、にんにく、りょくとうもやし、えのきた け、チンゲンサイ、パセリ	604 22.0
16火	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのたつたあげ だいこんとわかめのみそしる かぼちゃのそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう、さけ、さけ、さけ、 しろみそ、あかみそ、わかめ、ぶた ひきにく	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なた ねサラダあぶら(揚)、ひまわりあぶ ら、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、たまねぎ、え のきたけ、かぼちゃ	606 30.0
17水	チンジャオロースどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかすあえ くだもの(メロン)	ぶたにく、こうやどうふ、ぎゅう にゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、かたく りこ、さとう、はるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、 ピーマン、あかピーマン、キャベツ、だいき もやし、きゅうり、にんじん、メロン	591 27.0
18木	コーンピラフ ワンダフル給食(フランス料理)	ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ベー コン、すずき	こめ、ひまわりあぶら、オリーブオ イル、コーンスターチ、パンこ、なた ねサラダあぶら(揚)	にんにく、にんじん、とうもろこし、たま ねぎ、あかピーマン、きピーマン、なす、ズ ッキーニ、トマト、パセリ、パセリ、レモンじ る、みかんかん、パインかん	581 23.7
19金	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(れいとうパイ)	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、じゃが いも、さとう、はくりきこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ト マト、ズッキーニ、さやいんげん、なす、かぼ ちゃ、だいこん、きゅうり、パインナップル	719 26.6
8月	やきにくどん	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのごますあえ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう、あかみそ、ぎゅう にゅう	こめ、ひまわりあぶら、さとう、かた くりこ、ごまあぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、りょくとうもやし、りんご、キャ ベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、みかん	664 25.4

8月

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20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の20%増です。
食材料の都合により、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	611 25.8
きじゅんりょう	650 21.1~32.5

しちがつなのか たなばた
7月7日は七夕です

たなばた けんぎゅう ひこぼし しゅくじょ おりひめ
七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の
ふたり ねん いちど しちがつなのか よる あま
2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の
がわ わた あ ゆる ちゅうごく
川を渡って会うことを許されたという中国
でんぱつ はし ちゅうごく
の伝説が始まりといわれています。この日
ねがごと か たなざく ささだけ かざ
は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾った
り、七夕の行事食であるそうめんを食べた
りします。給食でも2色のそうめんを使っ
た七夕汁と、夏を元気に過ごすように、
うなぎをちらしたお寿司を作ります。

「渋谷区健康づくりレシピコンテスト」

この夏もレシピコンテストが開催されます。

テーマは「栄養満点ごちそうスープ」です。

なが なつやす おやこ じぶん りょうり たの
長い夏休み、ぜひ親子で、自分で、料理をする楽しさ
たいけん たいけん しょう けんこう みなもと しつ
を体験してみましょう！食は健康の源です。たんぱく質
やさい がっさく たいけん しょう けんこう
と野菜がしっかりとれるように工夫をこらした栄養満点
なスープを考えて、コンテストに応募してみてください。

おうちようし がっこう はいふ
応募用紙は学校より配布します。

がつつか げつ がっこう ていしつ
9月2日(月)までに学校へ提出してください。

たくさんの応募をお待ちしています！！

7月8月の予定

7月 4日 3年生給食なし(ニッセイ)
12日 6年生給食なし(校外学習)
18日 ワンダフル給食
19日 給食終了
8月30日 給食開始

今年も始まるよ！

ワンダフル給食
ホームページの
QRコードです。