

# 7月献立表

令和6年

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	ごはん 中華風コーンスープ マーボーなす 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ とりにく とうふ たまご			こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら			にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん ピーマン なす コーン たまねぎ みかん			630	16.4	35.4	2.3
2 火	ガバオライス ソトアヤム 牛乳 も 蒸しとうもろこし	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく			こめ おおむぎ こめあぶら さとう ビーフン			にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル しょうが にんじん キャベツ とうもろこし			611	17.6	27.7	2.2
3 水	カリカリ梅ご飯 ししやもの南蛮漬 小松菜のごま和え 牛乳 とうがんとみそ 冬瓜の味噌汁	ぎゅうにゅう ししやも あぶらあげ みそ			こめ しろうごま でんぶん じょうしんこ あぶら さとう			かりかりうめ ねぎ とうがんと たまねぎ こまつな もやし にんじん			582	17.9	32.5	3.4
4 木	はちみつレモントースト カレーポテト 牛乳 レンス豆のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンス豆			しょくパン マーガリン はちみつ さとう じゃがいも こめあぶら			レモン たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん こまつな セロリー			589	13.4	45.4	2.3
5 金	ちらしずし 七夕汁 牛乳 七夕フルーツポンチ	とりにく あぶらあげ あなご たまご のり ぎゅうにゅう とりむね とうふ かまぼこ かんてん			こめ さとう こめあぶら そうめん こめこ マカロニ			にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう きやいんげん ねぎ こまつな ももかん パイナップルかん みかんかん			618	16.1	25.8	2.6
8 月	夏野菜カレーライス 手作り福神漬 牛乳 小玉スイカ	とりにく ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ぎらめ さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン トマトかん セロリー きゅうり だいこん れんこん すいか			628	11.3	32.5	2.4
9 火	ごはん おひたし 牛乳 あじ 鰯フライ くずきり汁	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とりむね			こめ あぶら こむぎこ パンこ くずきり			キャベツ にんじん こまつな ほししいたけ だいこん ねぎ			592	17.0	28.6	2.5
10 水	セサミトースト コールスローサラダ 牛乳 チキンピーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず			しょくパン マーガリン しろうすりごま グラニューとう さとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ			キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく トマトかん パセリ			644	13.4	46.0	2.6
11 木	かれのいマヨネーズ焼き 豚肉とピーマンの炒め物 牛乳 かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう かわいい ぶたにく あぶらあげ みそ			こめ マヨネーズ (卵なし) さとう こめあぶら でんぶん			たまねぎ パセリ レモン しょうが ピーマン あかピーマン たけのこ ねぎ だいこん かぼちゃ			578	19.7	34.1	2.4
12 金	鶏肉とごぼうのピラフ タンドリーチキン 牛乳 ABCスープ	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト			こめ こめあぶら マカロニ			にんじん ごぼう コーン しょうが グリーンピース レモン にんにく たまねぎ パセリ			584	17.9	32.8	2.7
16 火	チンジャオロースー茸 春雨スープ 牛乳 カルピスゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく かんてん			こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ カルピス			しょうが ピーマン あかピーマン たけのこ にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな みかんかん			597	14.8	26.1	2.3
17 水	ごはん 浅漬け野菜 牛乳 さけ 鮭の照り焼き 韓国風肉じゃが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく			こめ さとう みずあめ こめあぶら ごんにやく じゃがいも ごまあぶら ごま			しょうが キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ			599	19.6	24.5	2.4
18 木	チキンライス 大豆とオニオンのスープ 牛乳 カラフルソテー	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ だいず			こめ おおむぎ こめあぶら さとう			にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマトピューレ ズッキーニ あかピーマン キャベツ しょうが にんにく パセリ			554	16.9	32.2	2.7
19 金	あんかけ焼きそば ツナと大根のサラダ 牛乳 冷凍パイ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ			ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら			にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ だいこん きゅうり れいとうパイ			536	15.5	28.5	2.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	596	16.2	32.4	2.5	316	84	1.9	216	0.24	0.43	15	5.6

## 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

土用もち

スイーツ

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

しせい 姿勢がいいと → 内臓元気!