



# 7月 献立表



令和6年

八坂小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
日	曜	牛乳		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	
1	月	○	ガバオライス 牛乳 ニラともやしのスープ 果物	鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 春雨	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし にら 冷凍みかん	
2	火	○	わかめご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き 三色煮浸し 具だくさん味噌汁 ご飯(酒田) 牛乳	わかめご飯の素 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 片栗粉 じゃが芋	たけのこ たまねぎ にんにく 小松菜 にんじん もやし キャベツ ねぎ	
3	水	○	さばのカレー焼き 具沢山汁 ★白石農園さんの枝豆	牛乳 さば とり肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	にんにく 生姜 ごぼう にんじん 大根 しめじ 白菜 小松菜 ★枝豆	
4	木	○	チリビーンズライス 牛乳 揚げじゃがサラダ	鶏ひき肉 ベーコン 大豆 牛乳	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 米粉 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶詰 キャベツ きゅうり	
5	金	○	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル お星さまゼリー	鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 アガー	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ缶詰	
8	月	○	夏野菜のカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	とり肉 牛乳 寒天	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶詰 かぼちゃ スッキーニ なす 枝豆 パインアップル缶詰 みかん缶詰 桃缶詰	
9	火	○	カリカリ梅ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉と生揚げの煮物 野菜のからし和え	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖	カリカリ梅 むき枝豆 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	
10	水	○	ガーリックトースト 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 果物	牛乳 とり肉 大豆	食パン バター マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 米粉 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト缶詰 メロン	
11	木	○	ご飯(酒田) 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 ジャコひじき すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ ちりめんじゃこ ひじき わかめ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにやく	にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	
12	金	○	チンジャオロース丼 牛乳 中華サラダ	牛肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり もやし	
15	月						
16	火	○	シーフードピラフ 牛乳 ジュリエヌスープ 桃ゼリー	とり肉 えび いか 牛乳 ベーコン アガー	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム むき枝豆 セロリー キャベツ 桃ジュース	
17	水	○	ご飯(酒田) 牛乳 魚の彩り焼き 野菜ごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 しいら 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 白すりごま じゃが芋	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ もやし にんじん 小松菜	
18	木	シ ヨ ア	ご飯 ジョア 味噌カツ ゆでキャベツ とうがんのすまし汁	ジョア とり肉 みそ 豆腐	米 大麦 米粉 白すりごま 砂糖	キャベツ にんじん ねぎ とうがん 小松菜	
19	金						

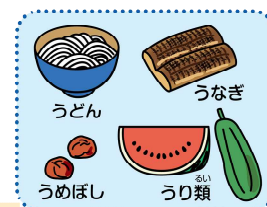
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

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)
中学年	595	16.6	30.8	2.1	373	95	2.4	205	0.24	0.42	17	6.3
平均値		エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%									



## 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえは「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。



7月に使用予定の練馬区産野菜  
・枝豆・なす・小松菜・大根



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク

★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。