



# 令和4年7月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

| 日  | 曜日 | こんだてめい<br>★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう                                  | エネルギーのもとになる<br>(き)                      | からだをつくる<br>(あか)                            | からだのちようしをととのえる<br>(みどり)  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----|----|---|---|--|--|---------------------------------|
| 1  | 金  | 行事食【半夏生】<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>◆たこのいそべあげ ◆★クブイリチー<br>じゃがいものみそしる    | ごはん こむぎこ あがら<br>ごまあがら さとう<br>じゃがいも      | ぎゅうにゅう たこ あおのり<br>がたにく こんぶ みそ<br>とうふ あがらあげ | ほしいたけ ごぼう たまねぎ<br>にんじん えのきたけ ねぎ  | 664<br>26.4                     |
| 4  | 月  | ごはん ぎゅうにゅう<br>なすのミートソースやき<br>★はるさめサラダ<br>もずくスープ               | ごはん さとう あがら<br>でんぱん はるさめ<br>マヨネーズ じゃがいも | ぎゅうにゅう がたにく<br>だいち チキンハム もずく<br>とりにく かまぼこ  | なす にんじん グリンピース<br>コーン きゅうり キャベツ<br>たけのこ たまねぎ ねぎ                                  | 632<br>23.1                     |
| 5  | 火  | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのマスタードやき<br>コールスローサラダ<br>ガーリックスープ           | ごはん マヨネーズ でんぱん<br>じゃがいも あがら<br>オリーブあがら  | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン                        | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ トマト コーン しめじ<br>パセリ にんにく                                   | 662<br>25.7                     |
| 6  | 水  | ごはん ぎゅうにゅう<br>ハンバーグラタトゥユソース<br>◆★きりぼしだいこんのカレーいため<br>モロヘイヤスープ  | ごはん でんぱん さとう<br>オリーブあがら あがら<br>じゃがいも    | ぎゅうにゅう がたにく<br>とりにく チキンハム                  | にんにく たまねぎ セロリ なす<br>ズッキーニ トマト バジル キャベツ<br>きりぼしだいこん モロヘイヤ ねぎ<br>にんじん あおピーマン ほしいたけ | 659<br>26.5                     |
| 7  | 木  | 行事食【七夕】<br>パン ぎゅうにゅう ほしのコロクテ<br>にくだんごとキャベツのトマトに<br>★フルーツナタデココ | パン じゃがいも あがら<br>パンこ こむぎこ さとう<br>でんぱん    | ぎゅうにゅう とりにく<br>がたにく だいち                    | たまねぎ キャベツ トマト<br>にんじん さやいんげん もも<br>パイナップル みかん ナタデココ                              | 695<br>24.0                     |
| 8  | 金  | ごはん ぎゅうにゅう<br>ますのにんにくバターやき<br>◆ズッキーニのきんぴら<br>がたじる             | ごはん こむぎこ あがら<br>バター ごま さとう<br>ごまあがら     | ぎゅうにゅう ます<br>さつまあげ がたにく<br>とうふ あがらあげ みそ    | にんにく ズッキーニ ごぼう<br>あおピーマン にんじん なす<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ<br>こんにゃく                       | 681<br>30.8                     |
| 11 | 月  | ごはん ぎゅうにゅう<br>やきにくふういために<br>かぼちゃのマヨあえ<br>チンゲンサイスープ            | ごはん あがら さとう<br>ごま でんぱん マヨネーズ            | ぎゅうにゅう がたにく<br>みそ やきがた とうふ                 | キャベツ しめじ にんにく<br>しろねぎ かぼちゃ たまねぎ<br>たけのこ にんじん ほしいたけ<br>チンゲンサイ しょうが                | 673<br>25.2                     |
| 12 | 火  | ごはん ぎゅうにゅう<br>しろみぎかなのうめソース<br>ゆでがたサラダ<br>★そうめんじる              | ごはん でんぱん あがら<br>さとう ごまあがら ごま<br>そうめん    | ぎゅうにゅう ホキ<br>がたにく あがらあげ<br>わかめ             | たまねぎ うめ りんご キャベツ<br>もやし にんじん ほしいたけ<br>オクラ  | 656<br>26.3                     |
| 13 | 水  | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのからあげ<br>こまつなとたまごのチャンプルー<br>いもだんごいりみそしる     | ごはん でんぱん こめこ<br>あがら ごまあがら<br>いもだんご      | ぎゅうにゅう とりにく<br>チキンハム たまご<br>あがらあげ わかめ みそ   | しょうが にんにく こまつな<br>もやし ゴーヤ しめじ だいこん<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ<br>にんじん                      | 690<br>26.5                     |
| 14 | 木  | パン ぎゅうにゅう<br>ウインナーとチンゲンサイのトマトに<br>★マカロニサラダ<br>とうがんのスープ        | パン さとう マカロニ<br>オリーブあがら マヨネーズ<br>じゃがいも   | ぎゅうにゅう ウインナー<br>チキンハム とりにく                 | チンゲンサイ たまねぎ にんにく<br>トマト キャベツ にんじん コーン<br>とうがん しめじ パセリ                            | 637<br>24.7                     |
| 15 | 金  | なつやさいカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>◆カットコーン れいとうみかん<br>★キャベツのしおこんぶあえ     | ごはん じゃがいも あがら<br>こむぎこ ごまあがら             | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ しおこんぶ                    | たまねぎ なす トマト かぼちゃ<br>あおピーマン にんにく しょうが<br>コーン キャベツ きゅうり<br>えだまめ みかん                | 681<br>21.9                     |

## 夏の行事と行事食

夏真つ盛り(なつま)の7~8月には、五節句(ごせつぐ)の一つ「七夕(たなばた)」やうなぎを食べる風習のある「土用の丑(つちのうし)」、ご先祖様(ごせんぞさま)の霊(れい)をお迎えする「お盆(おぼん)」などの行事(ぎょうじ)があります。行事食(ぎょうじしょく)の一例(いちれい)とともにご紹介(しょうかい)します。

| たなばた<br>七夕 (7/7) ☆  | どよう うし<br>土用の丑 (今年は 7/23) 🐍  | ぼん<br>お盆 (8/15 前後) 🍆  |
|---|--|---|
| <p>季節(きせつ)の節目(ふしめ)となる「五節句(ごせつぐ)の一つ。日本の「棚機女(たなはたつめ)」という伝説(でんせつ)と、中国(ちゆうごく)の「織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)」の伝説(でんせつ)がもとになって、現在(げんざい)のような行事(ぎょうじ)になりました。夜空(よぞら)に浮かぶ(うか)天(あま)の川(かわ)、機織(はたお)りの糸(いと)に見立(みだ)てて「そうめん」を食べる風習(ふうじゆ)があります。</p> | <p>立秋前(りっしゅうまえ)の約(やく)18日間(にちかん)間(ま)を「夏の土用(なつ どよう)」といい、この期間(きかん)にある丑(うし)の日(ひ)のことで、暑(あつ)さ厳しい(きびし)この時期(じき)に、栄養(えいよう)豊富な(ほうふ)うなぎや、「う」のつく物(もの)を食べて、健康(けんこう)を願(ねが)う風習(ふうじゆ)があります。</p> <p>「う」のつく食べ物(たべもの)</p> | <p>亡(な)くなった人(ひと)の霊魂(れいこん)が戻(もど)ってくる日(ひ)とされ、仏教(ぶつぎょう)行事(ぎょうじ)の「盂蘭盆会(うらぼんえ)と作物(さく作物)の収穫(しゆく)に感謝(かんしゃ)する行事(ぎょうじ)がもとになっています。仏教(ぶつぎょう)では生き物(いきもの)を殺(ころ)す「殺生(せつじゆう)」を避(さ)けることから、野菜(やさい)や豆類(まめい)などで作る「精進料理(しじゆんりょうり)」が用意(ようい)されます。</p> <p>精進料理(しじゆんりょうり)<br/>野菜(やさい)の天ぷら(てんぷら)</p> |