

# 7月 予定献立表



我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価					
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類						
2	月	○	コスタリカライス	ごぼうサラダ 野菜スープ	キウイ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト ピーマン 赤ピーマン 小松菜	玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ マッシュルーム キウイ	米 麦 じゃがいも	マーガリン 油 マヨネーズ ごま	842	34.6	20.7	380	4.3	3.7
3	火	○	ご飯	鯖のごまみそ焼き もやしと油揚げのあえ物 にらたま汁	冷凍みかん	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 にら 小松菜	もやし キャベツ しめじ ねぎ みかん	米 砂糖 でんぶん	ごま油	804	36.0	23.8	389	3.9	3.0
4	水	○	ナッツトースト	ポークビーンズ わかめサラダ		ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参 トマト	玉葱 キャベツ きゅうり もやし	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン ピーナツ アーモンド ごま	894	38.2	34.7	429	3.9	3.9
5	木	○	ご飯	<b>七夕献立</b> ししやもの磯辺揚げ なすの肉味噌炒め そうめん汁	七夕ゼリー	豚肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳 かまぼこ わかめ 青海苔 ししやも	人参 いんげん 小松菜	なす ねぎ とうがん しょうが にんにく	米 小麦粉 そうめん ゼリー	油	869	36.1	23.9	447	4.1	4.2
6	金	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	ひじき入り卵焼き じゃが芋のきんぴら なめこの味噌汁	グレープ フルーツ	卵 鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳 ひじき リンシヤ わかめ	小松菜 人参 万能ねぎ いんげん	玉葱 大根 なめこ ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま油	834	32.9	22.9	463	5.4	3.7
9	月	○	ジャージャー麺	お好み焼き	杏仁豆腐	豚肉 大豆 かつお節 いか 卵	牛乳 桜えび	人参	玉葱 もやし きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ フルーツ缶	中華めん 砂糖 小麦粉 杏仁豆腐 長いも	ごま油 ごま油	873	37.1	27.6	475	5.1	4.1
10	火	○	かき揚げ丼	のり 和え とうがんの味噌汁	河内ばんかん	大豆 いか あさり 卵 油揚げ かつお節	牛乳 のり	人参 みつば にら 小松菜	玉葱 もやし えのき ねぎ 河内ばんかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	872	31.0	19.7	406	4.2	3.6
11	水	○	マーボー丼	きゅうりの土佐漬け わかめスープ	ブルー	豆腐 大豆 かつお節 豚肉 なると	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	しいたけ ねぎ きゅうり もやし コーン ブルー	米 麦 でんぶん	油 ごま油	805	34.0	23.1	496	3.9	3.9
12	木	○	ミルクロール	<b>我孫子産野菜の日</b> シーチキンオムレツ ごまドレサラダ ミネストローネ	オレンジ	ツナ 豚肉 ウインナー ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉葱 もやし キャベツ きゅうり オレンジ	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 ごま	891	35.8	34.3	408	3.5	4.2
13	金	○	夏野菜カレー 福神漬	<b>我孫子産野菜の日</b> 和風サラダ	グレープ フルーツ	牛肉 かにかま	牛乳 粉チーズ	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉葱 なす キャベツ もやし きゅうり グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター ごま	876	28.9	26.1	380	3.1	3.6
17	火	○	五目ごはん	ホキの梅マヨ焼き 粉ふき芋 大根の味噌汁	すいか	ホキ 油揚げ 鶏肉	牛乳 青のり	人参 いんげん 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 たけのこ しいたけ すいか	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 マヨネーズ	809	35.0	19.8	347	3.6	4.0
18	水	○	うなたまご飯	<b>土用の丑の日献立</b> ごま和え 豚汁	冷凍みかん	うなぎ 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 もやし キャベツ みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	829	33.7	25.5	482	4.1	3.7

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

今月の平均	850	34.4	25.2	425	4.1	3.8
文部科学省基準	850	28.0	26.0	420	4.0	3.0

## 土用 丑の日

今年の土用の丑の日は7月27日です。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎはビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、カルシウム、鉄など豊富に栄養を含むことから、夏を乗り切るために昔から食べ継がれてきました。給食では18日にうなたまご飯が出ます。

給食では7月5日に七夕献立として  
そうめん汁と七夕ゼリーが出ます

## 七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい  
るといわれています。農作業の時期をつかさ  
どる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を  
つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士  
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神  
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし  
まいました。そして年に一度、七夕の日にし  
か会えなくなってしまったとのこと。この日には、短冊に願いごとを書いて、書  
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。