

7月 予定献立表



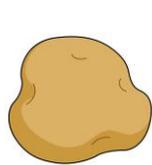
我孫子市立我孫子中学校

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		主な栄養素	成長期に大切な栄養		
						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 種類		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	カルシウム mg	鉄 mg
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1	月	○	ご飯	我孫子産野菜の日 ホキの梅マヨ焼き 切り干し大根のナムル 豚汁	ヨーグルト	ホキ 豚肉 ハム 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ 大根 きゅうり ごぼう 切り干し大根 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 マヨネーズ ごま油	817 Kcal 36.8g 20.9g 3.2g	563	4.1	
2	火	○	米粉パン	我孫子産野菜の日 うずら卵と豆のグラタン もやしのカレーサラダ 野菜スープ	ドライブルー	鶏肉 えび うずら卵 ハム 豚肉 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ ブルー	パン 砂糖 小麦粉	油 バター	794 Kcal 35.5g 29.9g 4.3g	463	3.5	
3	水	○	中華丼	我孫子産野菜の日 きゅうりキムチ わかめスープ いりこナッツ	メロン	えび いか 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ いりこ	人参 チンゲン菜 小松菜	キャベツ ねぎ きゅうり 玉ねぎ たけのこ もやし コーン メロン	米 麦 でんぶ	油 ごま油 アーモンド ガシューナッツ	824 Kcal 34.9g 25.6g 3.9g	371	3.9	
4	木	○	コスタリカライス	和風サラダ	バナナ	大豆 鶏肉 かにかま	牛乳	人参 トマト ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし バナナ	米 麦 でんぶ	油 マーガリン ごま	778 Kcal 30.8g 19.1g 2.6g	363	3.8	
5	金	○	かにちらし寿司	七夕献立・我孫子産野菜の日 いわしの米粉から揚げ そうめん汁	七夕ゼリー	かに 卵 油揚げ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ のり いわし	人参 いんげん 小松菜	干し椎茸 たけのこ れんこん とうがん ねぎ かんぴょう	米 砂糖 そうめん ゼリー	ごま油	789 Kcal 30.9g 20.9g 4.2g	525	4.4	
8	月	○	ゆかりご飯	鶏と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	オレンジ	鶏肉 油揚げ うずら卵 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 大根 キャベツ ねぎ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	784 Kcal 30.8g 20.6g 3.8g	454	4.7	
9	火	○	夏野菜カレーライス 福神漬	我孫子産野菜の日 海藻サラダ	グレープ フルーツ	牛肉 ハム 鶏レバー	牛乳 粉チーズ	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが なす グレープフルーツ	米 砂糖 麦 小麦粉	ごま油 ごま油 バター	882 Kcal 29.6g 26.9g 4g	373	3.3	
10	水	○	ご飯	我孫子産野菜の日 ひじき入り卵焼き じゃがいもの金平 大根のみそ汁	パイナップル	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 万能ねぎ いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ パイナップル	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	828 Kcal 29.5g 21.9g 3.4g	389	4.8	
11	木	○	ご飯 梅干し	我孫子産米を味わう日 ししゃものごま揚げ なすの肉みそ炒め むらくも汁	洋梨コンポート	豚肉 大豆 なると 卵	牛乳 ししゃも	人参 いんげん 小松菜	なす ねぎ えのき しょうが にんにく 洋梨	米 砂糖 でんぶ	油	832 Kcal 35.8g 25.9g 3.6g	537	4.0	
12	金	○	ご飯	豆腐とえびのチリ煮 春雨スープ	すいか	えび 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	ねぎ しょうが 干し椎茸 もやし たけのこ すいか	米 砂糖 春雨	油 ごま油 練りごま	801 Kcal 34.6g 20.5g 3.4g	511	4.0	
16	火	○	ジャージャー麺	ツナサラダ	白玉 フルーツポンチ	豚肉 鶏レバー ツナ 大豆	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく たけのこ きゅうり キャベツ フルーツ缶	中華めん 砂糖 白玉 サイダー	油	795 Kcal 30.1g 25.8g 4.2g	373	2.9	
17	水	○	うなたまご飯	揚げ出し豆腐 冬瓜のみそ汁	冷凍みかん	うなぎ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう とうがん ねぎ みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	879 Kcal 36.2g 29.9g 4g	511	4.8	
											今月の平均		817 Kcal 33.0g 23.8g 3.7g	453	4.0
											文部科学省基準		820 Kcal 30.0g 26.0g 3.0g	450	4.0

※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。

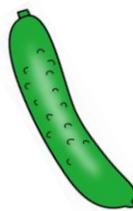
《今月の我孫子産野菜》

林さん、古川さんの「じゃがいも」



「畑のりんご」と言われるほどビタミンCが豊富に含まれています。
また、じゃがいものビタミンCはでんぶで守られ、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

鈴木さんの「きゅうり」



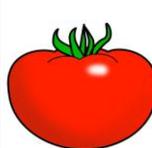
90%以上が水分で、栄養価は高くありませんが、ビタミンC、ビタミンA、カリウムなどの栄養をわずかに含んでいます。
新鮮なきゅうりは、水分をたっぷり含み、パリッとした歯触りが楽しめます。

林さん、古川さんの「玉ねぎ」



辛み成分の「硫化アリル」には、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ効果や、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。

鈴木さんの「トマト」



代表的な夏野菜のトマトには、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、鉄など多くの栄養が含まれています。
真っ赤に熟したトマトの方がより栄養価が高いため、完熟トマトを届けてもらっています。

【土用の丑の日】

今年の土用の丑の日は7月22日です。この日にうなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからとされています。

うなぎには良質のたんぱく質や脂質が多く含まれているので体力が低下しがちな夏場のスタミナ源に最適です。
給食では、皆さんが夏休みを元気に過ごせるよう、17日にうなたまご飯を作ります。



