

# 6 月 献 立 表

令和2年度  
我孫子市立我孫子中学校

分散登校 B組		献立表				おもな材料とその働き						栄養量		
日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
8月	○		麻婆豆腐丼 お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	茎わかめのきんぴら	1年生 りんごゼリー 2.3年生 すだちゼリー	大豆	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	805	31.7	22.9
10月	○		ハヤシライス	チンゲン菜と豆腐のスープ チーズ	オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	891	35.7	30.0
12月	○		焼肉青菜 チャーハン	豆腐チゲ	ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	734	28.8	21.2
16日	○		五目おこわ	鶏のから揚げ さつま芋の味噌汁	桜もち	鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	848	37.7	19.3
18日	○		カレーライス	和風サラダ チーズ	パイナップル	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	898	30.8	28.0

分散登校 A組		献立表				おもな材料とその働き						栄養量		
日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
9日	○		麻婆豆腐丼 お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	茎わかめのきんぴら	1年生 りんごゼリー 2.3年生 すだちゼリー	大豆	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	805	31.7	22.9
11日	○		ハヤシライス	チンゲン菜と豆腐のスープ チーズ	オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	891	35.7	30.0
15日	○		焼肉青菜 チャーハン	豆腐チゲ	ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	734	28.8	21.2
17日	○		五目おこわ	鶏のから揚げ さつま芋の味噌汁	桜もち	鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	848	37.7	19.3
19日	○		カレーライス	和風サラダ チーズ	パイナップル	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	898	30.8	28.0

通常登校(全員登校)		献立表				おもな材料とその働き						栄養量		
日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
22日	○		菜飯	新じゃがのそぼろ煮 野菜のごま酢あえ	グレープ フルーツ	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	799	23.9	21.0
23日	○		鶏ごぼう ご飯	おからの和風キッシュ いもだんご汁	冷凍 みかん	鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	786	31.2	23.5
24日	○		ツナピラフ	焼肉サラダ	ストロベリー ケーキ	ツナ	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	778	28.5	23.3
25日	○		中華丼	水菜とじゃこのサラダ チーズ	バナナ	かまぼこ	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	826	35.4	24.5
26日	○		野菜たっぷりペロンチーノスパゲティ	チーズオムレツ お魚アーモンド	メロン	ベーコン	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	822	36.7	34.0
29日	○		焼肉丼	凉拌三絲(リヤンハンサンスー) チーズ	オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	779	30.7	21.1
30日	○		子ぎつね ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ みそけんちん汁	一口ぶどう ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱	米	油	821	36.2	24.3

★我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。  
★仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。  
★6月は、3月以降の休校で保管されていた食品を先に使用し、生徒の配膳のしやすさを重視した献立内容となっています。

## 朝ごはんを必ず食べましょう！

日がのびて気温も上がり、日中の活動量が増えるこれからの季節に備えるためにも一日の始まりの朝ご飯は大切です。登校して午前中に「調子が出ない、集中できない」といったことがないように、朝ごはんを食べてから登校しましょう。朝ご飯を食べる習慣がついている人は、プラスもう1品で栄養のバランスUPを目指しましょう。



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



1か月の平均値	エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
	821	32.5	24.4
13~20	15.8%	26.7%	
20~30	4.16	2.9	3.5
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.0	2.5g未満

【ご家庭にお願い】  
給食時に、各自の机にランチクロスを使用します。  
お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。

