

# 6 月 献 立 表

令和3年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名		おもな材料とその働き						栄養量			
		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		
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	火	○	フレッシュトマト スパゲティ	ツナと大豆のサラダ	パイナップル ケーキ	ベーコン ハム いか 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト トマト缶	玉葱 マッシュルーム えのき茸 コーン キャベツ きゅうり パイン缶 干しぶどう	穀類・いも 類・砂糖 油 マカロン	868	35.9	28.2
2	水	○	ご飯	さばの竜田揚げ 春雨のごま炒め キャベツの味噌汁	ヨーグルト	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ごまつな	しょうが もやし 椎茸 キャベツ えのき茸 ねぎ	米 麦 片栗粉 はるさめ 砂糖 油	876	36.5	28.0
3	木	○	中華丼	ごまドレサラダ じゃこナッツ	グレープ フルーツ	かまぼこ いか 豚肉 うずら卵 ツナ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜 にんじん	椎茸 はくさい しょうが コーン 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま アーモンド	782	31.8	23.2
4	金	○	【歯と口の健康週間 4~10日】 さきいかご飯	豚とごぼうのつくね キャベツの白キムチ じゃが芋の味噌汁	シナモン アーモンド	さきいか 油揚げ 豚肉 大豆 卵 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが 枝豆 ごぼう 玉葱 れんこん ねぎ キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉 パン粉 じゃが芋	845	35.5	26.1
7	月	○	ご飯 ひじきふりかけ	生揚げとキャベツのみそ炒め だんご汁	冷凍みかん	かつお節 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ ねぎ 椎茸 しょうが だいこん 冷凍みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	801	32.7	22.1
8	火	○	ご飯	千草焼 小松菜と切干大根のナムル もやしの味噌汁	きな粉ナッツ	卵 鶏肉 おから ハム みそ 油揚げ きな粉	牛乳	にんじん 万能ねぎ ごまつな	グリーンピース 玉葱 キャベツ 切干だいこん もやし	米 麦 砂糖 油 ごま かシューナッツ	819	32.6	26.2
9	水	○	ターメリック ライス	チリコンカン ごぼうのサラダ じゃこナッツ	パイナップル	大豆 豚肉 ハム	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト缶 にんじん	玉葱 しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ パイナップル	米 麦 米粉 バター 油 ごま エッグ/アーモンド	897	33.9	30.9
10	木	○	ご飯	ますのレモンソース もやしと油揚げの和え物 豆腐チヂメ	オレンジ	ます 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	レモン だいこん キャベツ はくさい もやし えのき茸 ねぎ しょうが オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま	832	36.7	24.9
11	金	○	きな粉 揚げパン	大豆ときゃべつのサラダ マカロニスープ 煮干し	甘夏	きな粉 大豆 ツナ ベーコン ウインナー いんげん豆	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 甘夏みかん	パン 砂糖 マカロニ	806	31.8	31.0
14	月	○	【千葉県民の日献立】 ご飯	いわしのかば焼き 小松菜のからし和え にらの味噌汁	抹茶大豆	いわし 卵 油揚げ みそ 大豆 きな粉	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん にら	しょうが キャベツ もやし 玉葱	米 麦 片栗粉 砂糖 油	836	36.0	23.7
16	水	○	ご飯	納豆 新じゃがのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 煮干し	一口りんご ゼリー	納豆 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん いんげん	玉葱 だいこん ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー	821	33.8	19.1
18	金	○	ポークム カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ チーズ	河内晩柑	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 きゅうり キャベツ 河内晩柑	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	892	30.6	28.7
21	月	○	チキンライス	ツナとポテトのチーズ焼き 野菜スープ	オレンジ	鶏肉 ツナ ハム かまぼこ	牛乳 クリーム チーズ	トマトジュース にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ えのき茸 オレンジ	米 麦 じゃが芋	809	32.4	26.1
22	火	○	ご飯	青椒肉絲 南瓜の天ぷら 煮干し 大根の味噌汁	一口ぶどう ゼリー	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	ピーマン パプリカ にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが ねぎ たけのこ もやし にんにく だいこん	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	874	33.9	25.0
23	水	○	ご飯	さばのピリ辛焼き 野菜のごま酢あえ かきたま汁 チーズ	グレープ フルーツ	さば 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	玉葱 もやし キャベツ えのき茸 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま	850	33.5	31.4
24	木	○	ご飯 じゃこふりかけ	生揚げの五目煮 玉葱の味噌汁	メロン	かつお節 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ 昆布 わかめ	にんじん ごまつな	たけのこ 椎茸 玉葱 メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま 油	835	37.9	25.9
25	金	○	焼肉青菜 チャーハン	小あじの南蛮漬け 中華風コーンスープ	バナナ	豚肉 卵 ベーコン 卵	牛乳 小あじ	にんじん ごまつな ピーマン チンゲン菜	にんにく ねぎ しょうが コーン 玉葱 えのき茸 バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま	818	32.8	27.3
28	月	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ アスパラガスのサラダ 豚汁 煮干し	河内晩柑	豆腐 鶏肉 大豆 えび 卵 ハム 豚肉 みそ	牛乳 じゃこ 刻み昆布 煮干し	にんじん アスパラガス	玉葱 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん 河内晩柑	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	799	33.1	26.0
29	火	○	ミートカレー パン	南瓜とキャベツのシチュー アーモンド	小玉すいか	豚肉 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ クリーム	にんじん かぼちゃ	玉葱 しょうが にんにく キャベツ 小玉すいか	パン じゃが芋 米粉 バター アーモンド	877	35.4	30.2
30	水	○	ご飯	レバニラ炒め キャベツの塩昆布和え もずくと卵のスープ	ヨーグルト	豚レバー 豆腐 卵	牛乳 塩昆布 もずく ヨーグルト	にんじん ピーマン にら	もやし 玉葱 にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま	788	31.4	20.4

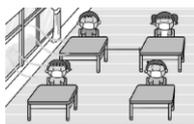
☆15日は「千葉県民の日」でお休みです。17日は到達度テスト1日目ので給食はありません。  
☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。  
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

毎日 ランチクロスを忘れずに！

## 給食の時間 感染を防ぐ過ごし方をしましょう

1か月の平均値	836	33.9	26.2
	445	16.2%	28.2%
	445	4.3	3.1
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	830	13~20%	20~30%
	450	4.5	2.5g未満

### 机の配置と換気



飛沫感染を防ぐためマスクをつけ、できる限りスペースをとって座ります。また窓を開けてしっかり換気をお願いします。

### 机の上を清潔にしてから手洗い



机の上をきれいにします。トイレをすませ、せっけんを手洗いをします。清潔なハンカチでよくふきとりましょう。終わったら自分の席に座って静かに待ちます。

### 手を洗って静かに待ちます



手洗いははむやみに物などを触りません。清潔なランチマットを敷き、毎日取り替えます。食事時の「せきエチケット」用に清潔なハンカチも置いてあるといいですね。

### 同じ方向を向いて食べます



向かい合わせにならず、全員が同じ方向を向きます。「いただきます」をした後でマスクをとり、会話を控えて静かに食べます。