

7 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」 | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色 野菜 | その他の野菜 果物、きのこ | 穀類・いも 類・砂糖 | 油脂類 種類 | エネルギー kcal | たんぱく質 mg | 脂質 mg |
| | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | カルコテン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | カルシウム mg | 鉄 mg | 食塩相当量 mg |
| 1 | 木 | ○ | ご飯 | アジの豆板醤焼き 野菜のごま煮 キャベツの味噌汁 | オレンジ | あじ さつま揚げ 生揚げ 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん いんげん | ねぎ にんにく しょうが えのき茸 だいこん ごぼう キャベツ オレンジ | 米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | 油 ごま | 812 | 37.8 | 19.3 |
| | | | | | | | | | | | | 443 | 3.9 | 3.8 |
| 2 | 金 | ○ | 豚キムチ丼 | じゃが芋のさっぱり和え チーズ | 黒糖くるみ | 豚肉 ハム | 牛乳 チーズ | にんじん にら | しょうが にんにく 玉葱 はくさい えのき茸 椎茸 きゅうり もやし | 米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 | 油 ごま くるみ | 825 | 33.5 | 25.6 |
| | | | | | | | | | | | | 471 | 3.6 | 3.5 |
| 5 | 月 | ○ | 焼豚 チャーハン | 太平燕 青のり大豆 | ヨーグルト | 焼き豚 なると 卵 豚肉 うずら卵 大豆 | 牛乳 煮干し 青のり ヨーグルト | にんじん ごまつな | にんにくしょうが ねぎ キャベツ もやし 椎茸 たけのこ | 米 麦 砂糖 はるさめ | 油 ごま | 791 | 33.1 | 23.9 |
| | | | | | | | | | | | | 471 | 3.7 | 3.7 |
| 6 | 火 | ○ | ご飯 | さばの香り焼き もやしと油揚げの和え物 もずくのかきたま汁 | 小玉すいか | さば 油揚げ なると 豆腐 卵 | 牛乳 もずく | ごまつな にんじん | 玉葱 もやし キャベツ 小玉すいか | 米 麦 砂糖 | ごま | 822 | 32.7 | 29.8 |
| | | | | | | | | | | | | 396 | 3.4 | 3.0 |
| 7 | 水 | ○ | 【七夕献立】 ちらし寿司 | 揚げ出し豆腐 冷やしそうめん汁 煮干し | メロン ゼリー | 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 鶏肉 なると | 牛乳 のり わかめ 煮干し | にんじん かねぎ みつば | 椎茸 かんぴょう 枝豆 しょうが だいこん 玉葱 ねぎ | 米 砂糖 そうめん ゼリー | 油 | 790 | 29.9 | 22.0 |
| | | | | | | | | | | | | 391 | 4.8 | 4.0 |
| 8 | 木 | ○ | 豆腐の うま煮丼 | じゃが芋のみそ汁 チーズ | パイナップル | 豆腐 豚肉 うずら卵 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ チーズ | にんじん チンゲン菜 ごまつな | 玉葱 ねぎ 椎茸 しめじ にんにく しょうが パイナップル | 米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | 油 | 823 | 34.5 | 23.2 |
| | | | | | | | | | | | | 557 | 4.8 | 3.7 |
| 9 | 金 | ○ | 夏野菜 カレーライス | カリカリポテトサラダ じゃこナッツ | 一口ぶどう ゼリー | 豚肉 みそ | 牛乳 チーズ 煮干し | にんじん かぼちゃ ピーマン トマト | 玉葱 なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー | 油 バター アーモンド | 915 | 28.5 | 29.4 |
| | | | | | | | | | | | | 373 | 5.0 | 2.7 |
| 12 | 月 | ○ | ご飯 | じゃがいものから揚げ ゴーヤーチャンプルー 大根の味噌汁 | グレープ フルーツ | 豚肉 豆腐 かつお節 卵 みそ 油揚げ | 牛乳 青のり わかめ | にんじん ごまつな | にがりがり もやし キャベツ しょうが だいこん えのき茸 グレープフルーツ | 米 麦 じゃが芋 | 油 大豆 | 805 | 30.5 | 24.0 |
| | | | | | | | | | | | | 397 | 3.7 | 2.9 |
| 13 | 火 | ○ | スパゲティ ミートソース | 枝豆サラダ 煮干し | ブルーベリー ケーキ | 豚肉 大豆 ハム 卵 | 牛乳 チーズ ひじき 煮干し ヨーグルト | にんじん トマト缶 | 玉葱 枝豆 マッシュルーム もやし ブルーベリー | スパゲティ 砂糖 小麦粉 | 油 ごま マーガリン | 874 | 35.8 | 30.7 |
| | | | | | | | | | | | | 434 | 4.1 | 2.7 |
| 14 | 水 | ○ | ご飯 | ししゃもの磯辺揚げ なすの肉みそ炒め かきたま汁 | オレンジ | 卵 豚肉 生揚げ 大豆 みそ 豆腐 卵 | 牛乳 ししゃも 青のり | にんじん ごまつな | なす しょうが ねぎ にんにく 枝豆 だいこん えのき茸 オレンジ | 米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 油 | 827 | 33.3 | 25.5 |
| | | | | | | | | | | | | 485 | 3.7 | 3.2 |
| 15 | 木 | ○ | ツナチーズ トースト | 夏野菜のトマト煮込み | 冷凍 みかん | ツナ 鶏肉 ペーコン いんげん豆 | 牛乳 チーズ | トマト いんげん パプリカ トマト缶 | 玉葱 コーン ズッキーニ エリンギ なす にんにく 冷凍みかん | 米 麦 砂糖 小麥粉 | 油 エッグケア | 807 | 33.5 | 30.8 |
| | | | | | | | | | | | | 457 | 2.2 | 3.0 |
| 16 | 金 | ○ | 豚肉丼 | チンゲン菜と豆腐のスープ じゃこナッツ | ヨーグルト | 豚肉 なると 豆腐 | 牛乳 煮干し ヨーグルト | にんじん チンゲン菜 | ごぼう 玉葱 えのき茸 しめじ ねぎ たけのこ しょうが | 米 麦 しらたき 砂糖 | アーモンド | 798 | 32.5 | 21.3 |
| | | | | | | | | | | | | 493 | 6.7 | 3.8 |
| 19 | 月 | ○ | ドライカレー | わかめサラダ 煮干し | 冷凍 りんご | 豚肉 大豆 ツナ | 牛乳 チーズ わかめ 煮干し | にんじん | にんにく 玉葱 しょうが キャベツ グリーンピース きゅうり コーン 冷凍りんご | 米 麦 砂糖 | 油 | 819 | 32.2 | 23.9 |
| | | | | | | | | | | | | 385 | 3.8 | 3.3 |

夏を元気で過す 食生活3つのポイント

＜食欲をそそる工夫＞

- 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます（しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど）。

＜肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる＞

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかり補うことです。
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

＜夏野菜を毎食たっぷりと＞

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

良質のたんぱく質

夏野菜

☆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。

| | | | |
|---|-----|------------|------------|
| 1か月の平均値 | 824 | 32.9 | 25.3 |
| | 443 | 16.0% | 27.7% |
| 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 |

なぜ? たなぼたにそうめん

7月7日は「七夕」です。

昔は七夕に「さくべい」という食べ物を作り、悪いことが起きないようにと願いを込めてお供えをして食べていました。さくべいは、小麦粉と米の粉を練って細かくひものようにしたものをご2本、縄のように合わせて作ったお菓子です。うどんの原型といわれています。

七夕にそうめんを食べることはこの習慣からきています。

【ご家庭にお願ひ】 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。