



7月献立表



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 g	脂質 g
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	油脂類			
1	金	○	ご飯 お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	アジの竜田揚げ ひじきの五目煮 キャベツの味噌汁	河内晩柑	あじ 大豆 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ えのき茸 ねぎ 河内晩柑	米 麦 片栗粉 こんにやく 砂糖	油	777	37.9	24.8
4	月	○	枝豆ご飯 我孫子産野菜	擬製豆腐 春雨の和え物 かぼちゃの味噌汁 我孫子産野菜	黒糖くるみ	豆腐 鶏肉 卵 ハム 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん こねぎ かぼちゃ	枝豆 ねぎ もやし きゅうり しょうが 玉葱	米 砂糖 春雨 黒砂糖 片栗粉	ごま油 ごま くるみ	816	33.5	28.1
5	火	○	キムチ チャーハン	タイピーエン 青のり大豆	ヨーグルト	豚肉 卵 なると うずら 卵 大豆	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 白菜 ねぎ キャベツ もやし 椎茸 たけのこ	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま	722	31.0	21.9
6	水	○	ご飯 我孫子産野菜	さばのカレー風味煮 もやしと油揚げの和え物 玉葱の味噌汁 チーズ	オレンジ	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	ごまつな	しょうが もやし キャベツ 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖	ごま	823	32.9	31.7
7	木	○	【七夕献立】 ちらし寿司	揚げ出し豆腐 冷やしそめん汁 煮干し	メロンゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 なると	牛乳 のり わかめ 煮干し	にんじん こねぎ 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 そめん ゼリー	油	759	29.9	22.0
8	金	○	ナポリタン スパゲティ 我孫子産野菜	枝豆サラダ 煮干し	ブルーベリー ケーキ	ベーコン ウインナー ハム 卵	牛乳 チーズ ひじき 煮干し ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく 玉葱 しょうが 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	796	31.2	28.8
11	月	○	夏野菜 カレーライス 我孫子産野菜	和風サラダ じゃこナッツ 我孫子産野菜	ミニぶどう ゼリー	豚肉 みそ かまぼこ かつお節	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 しょうが なす にんにく キャベツ もやし えのき茸	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 バター アーモンド	826	29.5	26.4
12	火	○	ご飯 我孫子産野菜	ゴーヤーチャンプルー じゃがいものから揚げ 大根の味噌汁	きな粉豆	豚肉 豆腐 かつお節 大豆 みそ 油揚げ 卵 きな粉	牛乳 青のり わかめ	にんじん ごまつな	にがり もやし キャベツ えのき茸 しょうが だいこん	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	787	33.3	26.1
13	水	○	ピザトースト 我孫子産野菜	マカロニスープ ポテトみそサラダ 我孫子産野菜	小玉すいか	鶏肉 ベーコン ウインナー ツナ みそ	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	玉葱 にんにく マッシュルーム コン キャベツ きゅうり 小玉すいか	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油	783	33.5	24.1
14	木	○	ご飯	にぎすの磯辺揚げ なすの肉みそ炒め かきたま汁 チーズ	冷凍みかん	にぎす 卵 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ 豆腐	牛乳 青のり チーズ	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 冷凍みかん	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	781	34.0	22.8
15	金	○	豆腐の うま煮井 我孫子産野菜	ツナと大豆のサラダ 煮干し 我孫子産野菜	パイナップル	豆腐 豚肉 うずら 卵 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん チンゲン菜	玉葱 きゅうり 椎茸 にんにく しめじ しょうが キャベツ ねぎ パイナップル	米 麦 砂糖 片栗粉	油	786	36.2	25.8
19	火	○	ドライカレー	水菜とジャコのサラダ 煮干し	冷凍りんご	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ 煮干し	にんじん 水菜	にんにく 玉葱 しょうが だいこん グリーンピース キャベツ 冷凍りんご	米 麦 砂糖	油 ごま	789	33.8	25.4

☆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。
 ☆食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。「今月の平均エネルギー値」が低く見えますが、これは食品成分表改定によるものです。ご了承ください。



1か月の平均値	787	33.1	25.7
	428	4.0	3.3
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	4.5	2.5g 未満

なぜ? たなばたにそうめん

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。

あびこの給食コラム

我孫子では様々な野菜が育てられています!

我孫子市は、利根川が運んだ土や砂と手賀沼などの豊かな自然があり、農業が盛んな市です。下の図は、我孫子市の主な農産物を示す地図です。米やトマトをはじめ、ねぎ、大根、かぶ、とうもろこしなど様々な作物が市内で作られています。
 給食でも、我孫子産の野菜を取り入れています。地元の新鮮な食材を使用することは、美味しく栄養豊かな給食になるだけでなく、子どもたちに地元への愛着を高めさせ、地域農業の活性化にもつながるなど、様々な利点があります。



【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。

【給食停止と給食費返金について】
 感染症を含めて、長期間の欠席などで、給食を止めて返金ができるのは、以下の2つを満たす場合などです。
 ①給食停止の申請をする。(給食停止依頼書の提出)
 ②連続(土日祝を除く)して5日以上欠席する。
 詳細は、4月に配布した「給食停止・給食費」についてのお知らせとお願いをご覧ください。