

# 7月献立表

訂正版

日	曜日	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 食塩相当量g
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	炭水化物	脂質			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」			たんぱく質	無機質	カルロテン	ビタミンC					
3	月	○	ねぎ塩豚丼	カリカリ大豆 かぼちゃの味噌汁	パイナップル	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	ピーマン パプリカ かぼちゃ チンゲン菜	ねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが レモン	米 麦 片栗粉	油 ごま	807	37.8	25.4
4	火	○	ご飯	ほっけの竜田揚げ ひじきの五目煮 きやべつの味噌汁	冷凍みかん	ほっけ 大豆 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ えのきたけ 冷凍みかん	米 麦 片栗粉 こんにやく 砂糖	油	786	36.1	25.3
5	水	○	たくさん野菜の ペペロンチーノ スパゲティ	いわしのカリカリフライ 煮干し	ブルーベリー ケーキ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 いわし 煮干し ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ たけのこ 玉葱 にんにく ブルーベリー	米 麦 片栗粉 小麥粉 砂糖	油 バター	821	30.8	33.7
6	木	○	枝豆ご飯	赤魚の辛味焼き 春雨のごま炒め じゃが芋の味噌汁 チーズ	黒糖くるみ	あかう 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ わかめ チーズ	にんじん にら	枝豆 しょうが にんにく もやし 干し椎茸 玉葱 ねぎ	米 麦 はるさめ 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま 油 くるみ	793	36.3	26.5
7	金	○	【七夕献立】 ちらし寿司	揚げ出し豆腐 冷やしそめん汁 じゃこナッツ	メロンゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 なると	牛乳 のり わかめ 煮干し	にんじん こねぎ みつば	干し椎茸 かんぴょう しょうが 玉葱 だいこん ねぎ	米 砂糖 そうめん ゼリー	油 アーモンド	779	40.4	25.2
10	月	○	ご飯	ししゃもの天ぷら 蒸し茄子の肉みそ炒め かきたま汁	オレンジ	卵 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	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 えのきたけ オレンジ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	809	33.7	27.8
11	火	○	夏野菜 カレーライス	豆腐とチンゲン菜のスープ 煮干し	ヨーグルト	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ 煮干し ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト チンゲン菜	玉葱 しょうが にんにく 干し椎茸 コーン ねぎ	米 麦 じゃが芋 片栗粉	油 バター	852	33.5	26.4
12	水	○	ご飯	ゴーヤーチャンプルー じゃがいものから揚げ えのきの味噌汁	冷凍りんご	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 チンゲン菜	にがうり もやし キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ りんご	米 麦 じゃが芋	油	770	30.5	24.7
13	木	○	ご飯	さばのオレンジ煮 五目きんぴら キムチ入り豚汁 チーズ	メロン	さば 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	オレンジ ねぎ しょうが ごぼう たけのこ 白菜 だいこん 干し椎茸 メロン	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	813	39.9	23.6
14	金	○	ツナチーズ トースト	夏野菜のトマト煮込み 煮干し	プリン	ツナ 豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ 煮干し	トマト いんげん トマト	玉葱 ズッキーニ コーン エリンギ パプリカ なす にんにく	パン プリン	油 エッグケア	847	35.0	34.5
18	火	○	焼肉青菜 チャーハン	ナッツごぼう タイビーエン チーズ	バナナ	豚肉 なると うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	にんにく ねぎ しょうが ごぼう キャベツ もやし 干し椎茸 たけのこ バナナ	米 麦 小麦粉 砂糖 春雨	油 アーモンド くるみ ごま	761	28.0	25.0
19	水	○	ドライカレー	キャベツとポテトのスープ チーズ	フルーツ ゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	にんにく 玉葱 しょうが グリーンピース キャベツ セロリ	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	812	33.8	24.8

☆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。

### 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。



●昨年度、我孫子中学校の給食で使った我孫子産野菜や米、たくさんありました。  
 にんじん、ねぎ、トマト、はくさい、きやべつ、だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、かぶ、さつまいも、ピーマン、ごまつな、なす、きゅうり、じゃがいも、とうがん、にんにく、たまねぎ、いんげん、コシヒカリ

【ご家庭にお願い】 給食時に各自の机にランテ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。

1か月の平均値	804	34.7	26.9
	437	17.2%	30.1%
	830	13~20%	20~30%
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(%)	450	4.5	2.5g 未満

**夏を元気で過ごそう 食生活3つのポイント**

① **酸味** <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

② **冷たく 香り**  
 ○冷たくして  
 スープや汁を冷やしたり、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)。

③ **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。

④ **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。