



日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
						魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
			卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類	kcal	g	g						
たんばく質	無機質(カルシウム)	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂肪												
1	金	○	(我孫子産野菜の日) 夏野菜カレーライス	ツナサラダ 福神漬 煮干し	小玉すいか	豚肉 ツナ	牛乳 煮干し チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ なす りんごぶし 福神漬 キャベツ きゅうり コ もやし 小玉すいか	米 麦 薄力粉	油 バター ごま	827	28.8	25.7	378	2.9	3.2
4	月	○	ご飯	あじのごまみそ焼き じゃが芋のきんぴら むらくも汁 いりこナッツ	ひとくち みかんゼリー	あじ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉 ゼリー	アーモンド ごま 油 ごま油	778	38.7	20.7	393	5.4	3.2
5	火	○	きなこ揚げパン	ポークビーンズ フレンチサラダ 煮干し	オレンジ	きな粉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム 煮干し	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	油	829	36.1	29.9	401	3.9	2.7
6	水	○	豚キムチ丼	肉団子スープ いりこナッツ	冷凍みかん	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん にら こまつな	白菜が漬け 玉ねぎ 大豆もやし ねぎ たけのこ キャベツ もやし 干し椎茸 みかん	米 麦 砂糖 かたくり粉 ゼリー	アーモンド 油 ごま油 ごま	753	33.9	21	393	3.1	2.9
7	木	○	(七夕献立) 散らし寿司	にぎすのから揚げ すましそうめん汁	七夕デザート	油揚げ 卵 でんぶ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 きざみのり にぎす	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう れんこん ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 そうめん	ごま 油	750	32.4	19.6	380	2.4	4.2
8	金	○	メキシカンライス	ベーコンとスッキーニのキッシュ じゃが芋入り野菜スープ 煮干し	ヨーグルト	ウインナー ベーコン 卵 白花豆 豚肉	牛乳 煮干し クリーム チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	玉ねぎ コーン エリンギ スッキーニ キャベツ セロリー	米 麦 じゃがいも	油 バター	811	31.4	30.7	484	3.1	4.2
11	月	○	ご飯	豚肉とごぼうのつくね ポテトサラダ キャベツのみそ汁 煮干し	ひとくち りんごゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 卵 ハム 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米 かたくり粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 マヨネーズ	828	34.6	29.3	377	6.3	3.7
12	火	○	ジャージャー麺	トマトと卵のスープ 煮干し	手作り 豆腐ときな粉 のケーキ	豚肉 大豆 卵	牛乳 煮干し	にんじん トマト こまつな	きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ	中華麺 砂糖 米粉 はちみつ 甘納豆 かたくり粉	ごま油 油 ごま バター	817	33.2	34.9	459	4.2	4.5
13	水	○	さんまごはん	鶏と野菜のごま煮 わかめとえのきのみそ汁 煮干し	オレンジ	さんま 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ 豆腐	牛乳 煮干し わかめ	さやいんげん にんじん	だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ えのきたけ オレンジ	米 麦 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	799	32.6	26.7	470	4.2	3.5
14	木	○	(我孫子産野菜の日) 豆腐とえびの チリ煮丼	中華わかめスープ 煮干し	サイダーボンチ	豆腐 えび 豚肉	牛乳 煮干し わかめ	にんじん にら チンゲン菜	ねぎ たけのこ 干し椎茸 コーン パイン もも りんご みかん	米 麦 砂糖 かたくり粉 ゼリー	油 ごま ごま油	796	33.9	19.7	461	4.3	2.5
15	金	○	ご飯	五目卵焼き ごぼうのチャプチェ じゃが芋とわかめのみそ汁 いりこナッツ	グレープフルーツ	卵 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 煮干し 干しひじき わかめ	にんじん こねぎ にら こまつな	玉ねぎ ごぼう グレープフルーツ	米 砂糖 緑豆はるさめ じゃがいも	アーモンド 油 ごま油 ごま	797	32.1	25.1	425	4.6	3.1
19	火	○	ご飯	さばのユージンソース 刻みアーモンドかけ 華風あえ 豆腐とキャベツのピリからスープ	冷凍りんご	さば かに風味かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ もやし きゅうり キャベツ 冷凍りんご	米 かたくり粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド ごま	778	33.6	24.5	363	3	2.7
											今月の平均	797	33.4 (16.8%)	25.7 (29.0%)	415	4.0	3.4
											栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
 ※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、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

2学期の給食は9月2日から始まります！

7月7日は七夕



七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いのけんぎゅうが結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

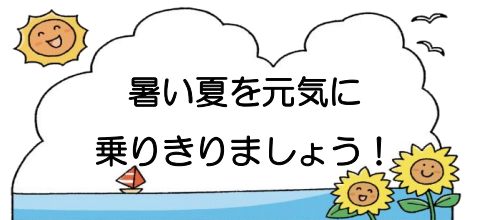
現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



早寝・早起き朝ごはんを習慣にしましょう！



朝ごはんは1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うと、心身が安定し、毎日元気に活動できるようになります。朝ごはんをしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。



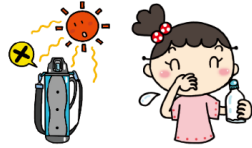
熱中症にならないためにこまめに水分補給をしましょう！

コップでこまめに！



のどがかわく前に水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って！



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。