



7月 予定献立表



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					
			主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉 卵・大豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類・砂糖	油脂 種実類	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩相当量 g
3	月	○	豆腐とえびのチリ煮丼	肉団子スープ 煮干し	小玉すいか	たんぱく質 豆腐 えび 豚肉 鶏肉 卵	無機質(加ゆ) 牛乳 煮干し	カロチン 人参 干し椎茸 小まつな	ビタミンC ねぎ だけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし 小玉すいか	炭水化物 米 小麦 砂糖 なたね油 緑豆はるさめ	脂肪 油 ねりごま ごま油	834	39.8	25.1	470	4.8	2.8
4	火	○	メキシカンライス	ベーコンとズッキーニのキッシュ じゃがいも入り野菜スープ 煮干し	ひとくち ぶどうゼリー	ウイナー ベーコン 卵 白大豆 豚肉 チーズ	牛乳 煮干し クリーム	人参 ビーマン パプリカ 小まつな	玉ねぎ コーン エリンギ スズッキーニ キャベツ セロリー	米 小麦 じゃがいも ゼリー	油 バター	792	29.4	30.6	418	5.3	4
5	水	○	ご飯	あじのごまみそ焼き じゃがいものきんぴら 冬瓜のみそ汁 いりこナッツ	冷凍みかん	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 煮干し わかめ	人参 さやいんげん	米 冬瓜 えのきたけ みかん	米 砂糖 じゃがいも	アーモンド ごま油 ごま油	780	36.6	19.8	395	3.7	3.7
6	木	○	ジャージャー麺	チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	手作り りんごとくるみと米粉のケーキ	豚肉 大豆 鶏肉 なたね豆腐 卵 豆乳	牛乳 煮干し	人参 チンゲン菜	きゅうり もやし 玉ねぎ だけのこ ねぎ りんご缶	ラーメン 砂糖 なたね油 米粉	ごま油 油 バター ごまくるみ	793	29.2	34.8	458	3.6	4.5
7	金	○	(七夕の献立) 散らし寿司	ししゃもの磯辺揚げ すましそうめん汁	七夕デザート	油揚げ 卵 でんぷ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり ししゃも あおのり	人参 さやいんげん オクラ	だけのこ 干し椎茸 かんぴょう れんこん ねぎ	米 砂糖 薄力粉	ごま油 とうもろこし	816	34.1	25.1	472	2.6	4.1
10	月	○	ご飯	五目卵焼き キャベツのあえもの じゃがいもとわかめのみそ汁 いりこナッツ	ひとくち みかんゼリー	卵 鶏肉 大豆 ちくわ 糸けすり 油揚げ	牛乳 煮干し 干しひじき わかめ	人参 大いんげん 小まつな	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	アーモンド 油 ごま	747	30.2	22.8	426	7	2.9
11	火	○	(我孫子産野菜の日) 焼肉チャーハン	春雨サラダ 煮干し	杏仁豆腐	豚肉 かに風味かまぼこ 卵 ハム	牛乳 煮干し	人参 小まつな	ねぎ きゅうり もやし みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶	米 小麦 砂糖	油 ごま ごま油	751	24.8	18.7	360	3.7	2.2
12	水	○	セルフチリドッグ	ツナと大豆とチーズのサラダ キャベツスープ 煮干し	ヨーグルト	ウイナー 豚肉 ひよこ豆 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 煮干し チーズ ヨーグルト	人参 小まつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉	油	815	36.1	32.1	512	2.9	4.1
13	木	○	ご飯	冷奴 大豆入り肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 青のり小魚	冷凍みかん	豆腐 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 煮干し あおのり	人参 さやいんげん	玉ねぎ だいこん ねぎ えのきたけ みかん	米 砂糖 じゃがいも	油	796	33.1	18.6	401	4.3	3.9
14	金	○	豚キムチ丼	トマトと卵のスープ いりこナッツ	冷凍パイ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 煮干し	人参 小まつな	白菜キムチ漬け 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ だけのこ パイナップル	米 小麦 砂糖	アーモンド 油 ごま油 ごま油	740	33.5	21.8	393	3.3	3.4
18	火	○	ご飯	さばのユウリンチソース 刻みアーモンドかけ 華風和え 田舎汁	オレンジ	さば かに風味かまぼこ 生揚げ	牛乳	人参 小まつな 人参	ねぎ もやし きゅうり だいこん オレンジ	米 なたね油 砂糖	ごま油 アーモンド ごま	782	33.2	25.1	400	3.5	2.6
19	水	○	夏野菜カレーライス	福神漬け シャキシャキポテトサラダ 煮干し	冷凍りんご	豚肉 ハム	牛乳 煮干し チーズ	人参 小まつな 人参	玉ねぎ なす 福神漬け きゅうり りんご	米 小麦 薄力粉	油 バター マヨネーズ	864	27	28.2	361	2.8	3.3
											今月の平均	793	32.3 (16.3%)	25.2 (28.6%)	422	4.0	3.5
											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4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われています。

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。



暑い夏を元気に
乗りきりましょう！