



7月 予定献立表



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎさん

令和6年度

我孫子市立布佐中学校

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
			主食	主菜・副菜	デザート	卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類	kcal	g	g	mg	mg	g
1	月	○	マーボー丼	春雨スープ きなこ大豆	パイナップル	豆腐 豚肉 大豆 きなこ	牛乳	にんじん にら こまつな	ねぎ 干し椎茸 たけのこ パイナップル缶	米 麦 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	油 ごま油	881	39	28.3	459	5.2	3.8
2	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 いりこナッツ	オレンジ	ウィンナー ベーコン 卵 白花生 豚肉	牛乳 煮干し クリーム チーズ	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 ズッキーニ キャベツ セロリー オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 バター アーモンド	828	30.9	33.9	439	3.4	4
3	水	○	(オリンピック応援メニュー～トルコ料理～) さばサンド	メルジメッキ・チョルバス	ヨーグルト	さば ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 バター オリーブ油	771	38	26.5	419	7.6	3.7
4	木	○	家常豆腐丼	小松菜のすまし汁 いりこナッツ	小玉すいか	豚肉 豆腐 生揚げ なると	牛乳 煮干し	にんじん こまつな さやいんげん	干し椎茸 キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ 小玉すいか	米 砂糖 かたくり粉 花ふ	ごま油 アーモンド	779	34.3	24.9	567	4.7	3
5	金	○	(七夕の献立、我孫子産野菜の日) 散らし寿司	ししゃもの彩り揚げ 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	にんじん さやいんげん オクラ	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう れんこん ねぎ	米 砂糖 そうめん 薄力粉 ゼリー	ごま油	825	35.2	25.7	551	3.7	4.1
8	月	○	ターメリックライス	鶏肉のハニーマスタードソース ラタトゥイユ キャベツスープ	冷凍みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	なす 玉ねぎ キャベツ コーン ズッキーニ パプリカ 冷凍みかん	米 麦 はちみつ	マヨネーズ	950	31.3	18.4	331	3.6	2.2
9	火	○	(オリンピック応援メニュー～フランス料理～) ご飯	たらのオーロラソースかけ フレンチサラダ トマトと卵のスープ	シュークリーム	たら ベーコン 卵	牛乳	にんじん こまつな トマト	きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 かたくり粉 小麦粉 小麥粉	油 ごま油 マヨネーズ	825	30.9	30.3	346	2.1	2.6
10	水	○	ジャージャー麺	チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	ブラウニー	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵 なると	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しぶどう	ラーメン 砂糖 かたくり粉 小麦粉	ごま油 油 マーガリン アーモンド くるみ	793	32.7	32.7	515	4.4	5
11	木	○	ご飯	あじのごまみそ焼き ひじきのマリネ 冬瓜のみそ汁 いりこナッツ	パインコンポート	あじ ハム 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	冬瓜 えのきたけ きゅうり パインコンポート	米 砂糖	アーモンド ごま油	815	35	35	403	4.9	4
12	金	○	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	サイダーポンチ	豚肉 ハム	牛乳 煮干し チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト こまつな	玉ねぎ なす 福神漬け きゅうり 黄桃 レモン汁 パイナップル りんご	米 麦 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	油 バター マヨネーズ	976	27.3	27.3	364	3.5	3.3
											今月の平均	844	33.5 (15.9%)	28.3 (30.2%)	439	4.3	3.6
											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。

2024パリオリンピック応援メニュー

今年の夏は、パリでオリンピックが開催されます。オリンピック応援メニューとして、フランスやトルコの料理を献立に入れました。聞きなれない料理もありますので、少しだけ紹介します。

さばサンド・・・トルコ料理。イスタンブールの名物料理の1つです。焼きたてのサバをレタスなどと一緒にバゲットにはさんで食べます。給食ではキャベツをはさんで食べるようにアレンジしました。

メルジメッキ・チョルバス・・・トルコ料理。トルコ語でスープのことを「チョルバ」といいます。トルコ料理は世界3大料理の1つですが、スープの種類が豊富です。給食では赤レンズ豆のチョルバ（スープ）を用意しました。

鶏肉のハニーマスタードソース・・・フランス料理を給食用にアレンジしました。粒マスタードの辛みとはちみつの甘みあるソースをかけます。

ラタトゥイユ・・・フランス料理。ナスやズッキーニなどの夏野菜を炒めて、トマトで煮込んだ料理です。

たらのオーロラソース・・・オーロラソースはフランス発祥のソースです。給食用にアレンジしたオーロラソースをかけて食べます。

シュークリーム・・・フランス発祥といわれています。「シュー」はフランス語で「キャベツ」を意味していて、形が似ていることから「シュークリーム」とい名前になったそうです。

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う！



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、塩分も補給するとよいでしょう。

夏バテしない食生活を！

裏面の給食だよりに、夏の食生活について気をつけてほしいことを載せました。特に朝ごはんは重要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

2学期の給食は9月3日から始まります！