



# 7月 献立表



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

令和6年度

我孫子市立白山中学校

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	種類	kcal	g	g	mg	mg	g
			たんぱく質	無機質(カルシウム)	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪									
1	月	○	三色ピラフ	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	オレンジ	鶏肉 ベーコン 卵 白花豆 豚肉	牛乳 煮干し クリーム チーズ	にんじん パプリカ こまつな	玉ねぎ グリーンピース コーン マッシュルーム ズッキーニ キャベツ オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 マーガリン バター	768	32.4	28.1	473	3.8	4.3
2	火	○	ご飯	あじのパン粉焼き ごま酢和え 田舎汁	冷凍みかん	あじ 生揚げ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ 冷凍みかん	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	エッグケア ごま	779	34.7	26.4	505	4.1	2.9
3	水	○	マーボー丼	中華わかめスープ お魚アーモンド	冷凍パイナップル	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん にら チンゲン菜	干し椎茸 ねぎ コーン 冷凍パイナップル	米 麦 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	765	35.5	26.5	490	5	3.5
4	木	○	ソフトフランスパン	鶏肉のハニーマスタードソース ラトトゥーユ キャベツのスープ	シュークリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン かぼちゃ トマト缶 こまつな にんじん	なす スズッキーニ 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ	パン はちみつ シュークリーム	エッグケア オリーブ油	753	34.6	30	355	3.6	4.5
5	金	○	ちらし寿司	ししゃものごま揚げ そうめん汁	七夕ゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 のり ししゃも わかめ	にんじん いんげん みつば	干し椎茸 かんぴょう ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 薄力粉 片栗粉	ごま 油	785	39.1	28.5	653	4.5	4.2
8	月	○	ご飯	たららのガーリックマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら むらくも汁 お魚アーモンド	ひとくち みかんゼリー	たら 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん いんげん こまつな	えのき茸 ねぎ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	エッグケア 油 ごま アーモンド	742	35.4	23.1	354	4.8	2.6
9	火	○	ご飯 青菜ふりかけ	冷奴 大豆入り肉じゃが 大根のみそ汁	小玉すいか	豆腐 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん いんげん	玉ねぎ 大根 えのき茸 小玉すいか	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	795	34.1	20.1	428	4.7	4.6
10	水	○	さばサンド	チョパンサラタス メルジメッキ・チョルパス	ヨーグルト	さば ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	きゅうり レモン汁 キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	770	37.5	25.9	487	4.4	3.6
11	木	○	ご飯	あさりとひじきの卵焼き 切干大根の煮付け 豆腐とえのきのみそ汁 カレー煮干し	オレンジ	卵 鶏肉 あさり 油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳 煮干し ひじき わかめ	にんじん 万能ねぎ こまつな	玉ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 ねぎ えのき茸 オレンジ	米 砂糖	油	764	35.7	25.7	516	7.2	3.6
12	金	○	ターメリックライス	チリコンカーネ ごまドレサダ チーズ	アップル シャーベット	大豆 豚肉 レバーそぼろ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 冷凍りんご	米 麦 砂糖	油 ごま	787	32.5	27.2	456	4.2	2.7
16	火	○	豚キムチ丼	春雨サラダ 煮干し	サイダーポンチ	豚肉 ハム	牛乳 煮干し	にんじん にら	白菜 玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ きゅうり ハインボ みかん缶 黄桃缶 レモン汁	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	740	31.4	16.1	414	3.3	3.2
17	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	冷凍みかん	豚肉 レバーそぼろ 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	玉ねぎ なす 大根 きゅうり コーン 冷凍みかん	米 麦 薄力粉 じゃがいも	油 バター エッグケア	849	28.9	28.5	432	4.3	4

※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。  
 ・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。  
 ・エッグケアは卵不使用のマヨネーズ風調味料です。

今月の平均	775	34.3 (17.7%)	25.5 (29.6%)	464	4.5	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

2学期の給食は9月3日からはじまります！

## 7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説から来ていると言われています。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、仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、天の川の両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。



## 熱中症に気をつけましょう！

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう！



朝ごはんを  
しっかり食べよう！



「気温」と「湿度」を  
いつも気にしよう！



涼しい服装・環境を心がけ  
睡眠もしっかりとろう！



## 健康おやつ選び方



砂糖や油のとりすぎに  
つながりやすい

カルシウムやビタミンなど  
不足しがちな栄養を補える

肥満やこわい  
病気の原因に

けんこう  
健康

早寝・早起き・朝ごはんを  
習慣にしましょう！