



# 7月のきゅうしょくこんだてひょう



きゅうしょく あびこし しゅうかく こめ しょう  
給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。



我孫子市立湖北小学校

日	曜日	献立名	デザート	おもな材料とその働き						栄養量				
				熱や力のもとになる(黄)		からだをつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	いろこ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g		
半夏生献立														
1	月	たごご飯	フルーツ白玉	こめ さとう しらたま	あぶら ごま ごまあぶら	たご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう ししゃも	にんじん こまつな	ごぼう もやし キャベツ みかん パイナップル もも パナナ	678	26.2	19.6		
									527	3.0	2.5			
2	火	むぎごはん 麦ご飯	パイナップル	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ にんにく きゅうり もやし パイナップル	610	25.8	20.4		
									447	3.0	2.1			
3	水	むぎごはん 麦ご飯	我孫子産 とうもろこし	こめ むぎ さとう ぼんこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく レバー ツナ とうふ たまご みそ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう とうがん ねぎ えのき はくさい とうもろこし	618	25.6	20.4		
									394	3.9	2.8			
4	木	カレーうどん	チョコチップ スコーン	うどん きびさとう こむぎこ チョコレート	あぶら バター	とりにく あぶらあげ だいたず ツナ たまご	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	594	24.8	26.7		
									399	2.4	2.7			
七夕献立														
5	金	ちらし寿司	七夕お星様ゼリー	こめ さとう こむぎこ ゼリー	あぶら	かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご なると	ぎゅうにゆう わかめ あおのり	にんじん さやいんげん	しいたけ かんぴょう えのき たまねぎ	623	28.1	16.9		
									344	2.7	3.0			
8	月	ピビンバ	冷凍みかん	こめ むぎ さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく ぎゅうにゆう たまご	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな チンゲンサイ	ぜんまい ごぼう もやし だいこん しいたけ えのき ねぎ みかん	608	25.0	16.9		
									338	2.4	2.3			
我孫子産野菜の日														
9	火	むぎごはん 麦ご飯	小玉すいか	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	さば あぶらあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゆう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ	だいこん キャベツ みずな とうがん なす しめじ すいか	622	30.9	29.4		
									411	2.7	2.0			
10	水	むぎごはん 麦ご飯	ヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ しろはなまめ たまご さつまあげ	ぎゅうにゆう くわがめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ なす もやし	639	25.9	22.3		
									443	2.6	2.4			
お誕生日給食														
11	木	麻婆豆腐丼 中華野菜スープ	ラムネゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ だいたず ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ しょうが たけのこ もやし	596	24.5	18.0		
									368	2.6	2.8			
12	金	ソフトフランスパン	豆乳 プラマンジェ	パン さとう	あぶら マヨネーズ ごま	たら ベーコン ハム	ぎゅうにゆう	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく きゅうり なす ズッキーニ たまねぎ	700	29.2	30.6		
									314	3.1	2.4			
16	火	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ	サイダーポンチ	こめ むぎ さとう こむぎこ ゼリー サイダー	あぶら バター マヨネーズ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん もも パイナップル	696	22.2	21.1		
									285	1.9	2.0			
※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。											いっかげつ へいきん 1ヶ月の平均	639	26.2	21.1
												387	2.9	2.4
												650	21.1~32.5	14.4~21.7
												350	3.0	2.0

## とうもろこしの皮むき体験

7月3日は、2年生が我孫子市で育ったとうもろこしの皮むき体験を行います。「畑の贅沢といえ  
ば、とうもろこし！」といわれるほど、鮮度に敏感な野菜です。「お湯を沸かしてから収穫すると良  
い」と言われるほどです。我孫子市で育ったとうもろこしを食べることで、鮮度の高いまま食べる事  
が出来ます。2年生が一生懸命むいてくれたとうもろこしを、湖北小学校全員で食べたいと思います。  
皆さん楽しみにしててください!!!

