



7月給食予定献立表

令和5年6月30日
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標；夏を健康に過ごすための食事を学ぼう。(夏の暑さに負けない体づくりを心掛け、こまめに水分補給をしましょう。)

日付・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		栄養価	
		主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆 蛋白質	②牛乳 小魚・海藻 無機質・カルシウム	③緑黄色 野菜 カロチン	④その他の 野菜・果物 ビタミンC	⑤穀類 芋・砂糖 炭水化物	⑥油脂 脂質	主な栄養	成長期に大切な 栄養 カルシウム 鉄
3月	○	ご飯	擬製豆腐 はりはり漬け けんちん汁	パイナップル	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき くわがめ	人参 トマト	ねぎ 切り干し大根 きゅうり 生姜 ごぼう 大根 パナップ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	エネルギー 752 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g	421 mg 3.6 mg
4火	○	ご飯	レバーのオーロラ煮 もやしのカレーサラダ トマトと卵のスープ 煮干しカシューナッツ	冷凍みかん	豚レバー みそ ハム 豚肉 卵	牛乳 煮干し	人参 トマト	生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ レタス みかん	米 麦 片栗粉 米粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド カシューナッツ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g	267 mg 9.6 mg
5水	○	ジャージャー麺	ベーコンポテトパイ チンゲン菜と豆腐のスープ	アップル シャーベット	豚肉 大豆 みそ ベーコン 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 青梗菜	きゅうり もやし 玉ねぎ 菊 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく えのきたけ りんご	中華めん 砂糖 片栗粉 パイ生地 じゃが芋	ごま油 ごま油	エネルギー 828 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 42.8 g 食塩相当量 4.5 g	396 mg 3.0 mg
6木	○	親子丼	キムチきゅうり 豚汁 煮干しアーモンド	オレンジ	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油 アーモンド	エネルギー 768 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	495 mg 5.1 mg
7金	○	七夕献立 鮭と枝豆の ちらし寿司	笹かまのいそべ揚げ そうめん汁	キラキラ餅	油揚げ 鮭 卵 かまぼこ 豆乳	牛乳 あおのり	人参 オクラ	干し椎茸 かんぴょう 菊 枝豆 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 そうめん	ごま油	エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.3 g	394 mg 2.8 mg
10月	○	ご飯	ししゃものごま揚げ なすの肉みそ炒め むらくも汁	メロン	豚ひき肉 大豆 みそ なると 卵	牛乳 ししゃも	人参 いんげん 小松菜	なす ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ メロン	米 麦 米粉 砂糖 片栗粉	ごま油	エネルギー 825 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.3 g	594 mg 4.5 mg
11火	○	ご飯	さばのトウバンジャン焼き 茎わかめのきんぴら 冬瓜とじゃがいものみそ汁 煮干し大豆	すいか	さば 豚肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 くわがめ わかめ 煮干し あおのり	人参 いんげん 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 冬瓜 すいか	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	エネルギー 779 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g	443 mg 4.8 mg
12水	○	ツイストパン キャラメルクリーム	シェパースパイ ごまドレサラダ 夏野菜スープ	冷凍みかん	豚肉 牛肉 大豆 白花豆 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 冬瓜 コーン ズッキーニ 冷凍みかん	パン キャラメルクリーム 薄力粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま油	エネルギー 828 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 4.3 g	664 mg 3.8 mg
13木	○	夏野菜 カレーライス	海藻サラダ	グレープフルーツ	みそ ツナ	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	人参 かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす 生姜 にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖	油 バター ごま油	エネルギー 868 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.6 g	377 mg 3.4 mg
14金	○	我孫子産野菜の日 ご飯	スズキの梅マヨ焼き 小松菜ののり和え お講じる ゆでとうもろこし	ヨーグルト	すずき かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	小松菜 人参	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ とうもろこし	米 麦 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ ごま油	エネルギー 788 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g	544 mg 4.9 mg
18火	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	冷ややっこ じゃがいもの南蛮煮 大根の味噌汁	パイナップル	かつお節 豆腐 豚肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 パナップ わかめ	小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 大根 えのきたけ ねぎ パナップ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	エネルギー 822 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.3 g	517 mg 5.3 mg
19水	○	ターメリック ライス	えびクリームソース トマトときゅうりのサラダ	フルーツジュレ	えび ベーコン 鶏肉 白花豆 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン みかん パナップ 黄桃	米 麦 薄力粉 砂糖 ゼリー	バター 油	エネルギー 826 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g	352 mg 2.9 mg



我孫子産野菜の日

14日のとうもろこしは、我孫子産のとうもろこしを使う予定です。
あしたば学級のみなさんが皮むきを手伝ってくれます。



今月の平均 [たんぱく質: 15.9%] 脂質: 26.5%]	エネルギー 804 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.2 g	464 mg 4.5 mg
基準値 [たんぱく質・脂質 =摂取エネルギー比]	エネルギー 830 kcal たんぱく質 13~20 % 脂質 20~30 % 食塩相当量 2.5 g以下	450 mg 4.5 mg

* 夏場の水分補給について *



清涼飲料水は口当たりがよいため、ついペットボトル1本を飲んでしまいがちです。しかし、この量を飲んでしまうと、思わぬ量の糖分を摂取することになり、体調を壊してしまう原因にもなります。
清涼飲料水の飲みすぎにはくれぐれも注意をしましょう。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

★上図は、主な清涼飲料水に含まれる糖分量です。
ぜひ、参考にしてください。



早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

★2学期の給食は9月4日(月)から始まります。
規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みを!