



7月給食予定献立表

令和6年6月28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	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				
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆	②牛乳 小魚・海藻	③緑黄色 野菜	④その他の 野菜・果物	⑤穀類 芋・砂糖	⑥油脂	主な栄養	成長期に大切な 栄養		
					蛋白質	無機質 <small>カルシウム</small>	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質		カルシウム	鉄	
1月	○	ご飯	ししゃものごまいそべ揚げ なすの肉味噌炒め 大根とかにかまのスープ	冷凍みかん	豚肉 大豆 みそ かにかまぼこ 卵 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	いんげん 人参 小松菜	なす ねぎ 生姜 にんにく えのきたけ 大根 みかん	米 麦 米粉 砂糖 片栗粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 kcal 36.6 g 28.6 g 3.4 g	675 mg	6.1 mg
2火	○	夏野菜 カレーライス	アーモンドサラダ	グレープフルーツ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす 生姜 にんにく キャバツ もやし きゅうり グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋	油 バター アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 kcal 26.2 g 27.7 g 3.0 g	317 mg	2.7 mg
3水	○	トマトスープかけ ご飯	生揚げと野菜のうま煮	白玉の黒蜜 きな粉かけ	卵 豚肉 鶏肉 さつまいも 生揚げ きな粉	牛乳	トマト 小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 筍 ごぼう 干し椎茸	米 麦 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 白玉餅	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 kcal 33.5 g 21.7 g 2.8 g	413 mg	4.0 mg
4木	○	ターメリックライス 海老クリーム ソースかけ	コールスローサラダ 煮干しアーモンド	パイナップル	えび ベーコン 鶏肉 白花豆 豆乳	牛乳 生クリーム 煮干し	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャバツ コーン きゅうり パイナップル	米 麦 薄力粉	バター 油 ドレッシング アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 30.4 g 34.3 g 2.9 g	407 mg	2.5 mg
5金	○	七ヶ献立・我孫子産野菜の日 鮭と枝豆の ちらし寿司	さつまいものチーズ焼き そうめん汁	七ヶゼリー	油揚げ 鮭 卵 さつまいも かまぼこ	牛乳 チーズ	人参 オクラ	干し椎茸 かんぴょう 筍 枝豆 えのきたけ 冬瓜 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 そうめん	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 kcal 33.4 g 22.9 g 4.8 g	464 mg	3.2 mg
8月	○	フランス料理の献立 ソフト フランスパン	鶏肉のハニーマスタードソース ラタトゥーユ コーンポタージュ	シュークリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	ピーマン かぼちゃ トマト パセリ	なす スズキニ 玉ねぎ パプリカ にんにく コーン	パン はちみつ 米粉 シュークリーム	マヨネーズ オリーブ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 39.8 g 29.9 g 3.9 g	404 mg	3.2 mg
9火	○	ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味 わかめサラダ	冷凍みかん	大豆 豚肉 ウィンナー	牛乳 粉チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャバツ きゅうり みかん	米 麦 薄力粉	バター 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 kcal 31.4 g 30.5 g 2.6 g	383 mg	4.2 mg
10水	○	中華料理の献立・我孫子産野菜の日 マーボー丼	大豆もやしのナムル ゆでとうもろこし	マスケット ゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 いら 小松菜	干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく 大豆もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	777 kcal 28.8 g 23.2 g 2.1 g	713 mg	17.3 mg
11木	○	箸の日献立 親子丼	冬瓜とじゃがいものみそ汁 煮干しアーモンド	すいか	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ 冬瓜 えのきたけ ねぎ すいか	米 麦 焼き心 砂糖 片栗粉 じゃが芋	アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	761 kcal 33.9 g 22.9 g 2.9 g	436 mg	4.6 mg
12金	○	トルコ料理の献立 さばサンド	チョパンサラタス メルジメッキ・チョルパス	冷凍りんご	さば ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 パセリ	にんにく レモン きゅうり キャバツ 玉ねぎ りんご	パン 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	742 kcal 35.0 g 24.5 g 3.2 g	324 mg	3.3 mg
16火	○	シャージャァー麺	ガーリックポテト 豆腐とわかめのスープ	ヨーグルト	豚肉 大豆 みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 青梗菜	きゅうり もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく 筍 えのきたけ	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 ごま油 オリーブ油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	734 kcal 33.1 g 26.6 g 4.0 g	554 mg	9.1 mg

我孫子産野菜の日
5日と10日は我孫子産野菜の日です。
我孫子市でとれた新鮮な野菜を使って給食を作ります。
10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。

今月の平均 [たんぱく質: 16.5% 脂質: 30.0%]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	799 kcal 32.8 g 26.6 g 3.2 g	463 mg	5.5 mg
基準値 [たんぱく質・脂質 =摂取エネルギー比]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 13~20% 20~30% 2.5以下	450 mg	4.5 mg

夏場の水分補給について

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

清涼飲料水は口当たりがよいので、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。

★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。

☆2学期の給食は9月3日(火)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!

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