



7月 献立表



令和3年6月29日
我孫子市立久ヶ家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類・砂糖類	油脂類						
1	○	ツナとズッキーニのトマトスパゲッティ	海藻サラダ 煮干し	米粉の ココア ケーキ	たん白質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	855	35.7	33.5	444	7.9	2.9
2	○	ご飯	春巻き もやしのナムル にら玉スープ アーモンド	ヨーグルト	豚肉、ハム、 なると、豆腐、 たまご	牛乳、 わかめ、 ヨーグルト	こまつな、 にんじん、 にら	干し椎茸、たけのこ、 ねぎ、しょうが、もやし、 キャベツ、きゅうり、 えのきたけ、玉葱	米、麦、 春巻きの皮、 はるさめ、 砂糖、かたくり粉、 薄力粉	油、ごま、 アーモンド	829	29.9	29.5	559	2.9	2.9
5	○	ご飯	さばのカレー焼き 野菜の梅おかか和え 白玉団子汁	きなこ 大豆	さば、かつお節、 鶏肉、なると、 かつお節、 大豆、きな粉	牛乳	にんじん、 ゆかり、 こまつな	玉葱、キャベツ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、 梅、ごぼう、だいこん、 ねぎ	米、麦、 白玉団子、 砂糖	油	850	33.9	27.9	313	3.3	2.6
6	○	ジャンバラヤ (チキンのせ)	野菜スープ 煮干し	パイナップル	ベーコン、 鶏肉	牛乳、 煮干し	にんじん、 青ピーマン、 赤ピーマン、 こまつな	玉葱、しょうが、 にんにく、セロリ、 しめじ、キャベツ、 コーン、 パイナップル	米、麦、 かたくり粉、 マカロニ、 じゃがいも	油、 バター	834	30.0	31.7	349	2.9	3.2
7	○	七タの献立 油揚げの 混ぜ寿司	あじのみそマヨ焼き そうめん汁	くず まんじゅう (みかん 入り)	油揚げ、卵、 あじ、みそ、 鶏肉、なると、	牛乳、 こんぶ	にんじん、 さやいんげん、 パセリ、 こまつな	かんぴょう(乾)、 干し椎茸、 しょうが(甘酢漬)、 玉葱、ねぎ	米、砂糖、 そうめん、 くずまんじゅう	ごま、 エッグケ ア	808	33.1	22.5	359	3.0	4.1
8	○	ご飯 ひじきとじゃこの ふりかけ	千草焼き 野菜のアーモンド和え 豆腐とわかめのみそ汁	バナナ	かつお節、 卵、鶏肉、 かつお節、豆腐、 油揚げ、みそ	牛乳、 ひじき、 しらす干し、 わかめ	にんじん、 こねぎ、 こまつな	玉葱、キャベツ、 もやし、ねぎ、 だいこん、バナナ	米、麦、砂糖	油、 7-モト	771	33.2	23.5	418	4.4	3.4
9	○	丸パン	白花豆のコロッケ フレンチサラダ 夏野菜のカレースープ	一口 ぶどう ゼリー	白花豆、ツナ、 卵、ベーコン	牛乳、 チーズ、 牛乳	にんじん、 トマト、 かぼちゃ	玉葱、キャベツ、 きゅうり、にんにく、 コーン	パン、じゃがいも、 マッシュポテト、 薄力粉、パン粉、 砂糖、ゼリー	油	875	28.6	29.1	399	5.1	4.1
12	○	麻婆豆腐丼	パンサンスウ 大豆小魚カレー風味	小玉 すいか	豚肉、大豆、 豆腐、みそ、 ハム	牛乳、 煮干し	にんじん、 にら	にんにく、しょうが、 たけのこ、干し椎茸、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、 すいか	米、麦、 砂糖、 かたくり粉、 はるさめ	油、ごま	845	33.7	24.6	451	4.3	3.6
13	○	ご飯	わかさぎの磯辺揚げ 豚肉のキムチ炒め じゃがいものみそ汁	オレンジ	卵、豚肉、 みそ、油揚げ	牛乳、 わかさぎ、 あおのり、 わかめ	にんじん、 青ピーマン、 にら、 こまつな	はくさい、玉葱、 キャベツ、 えのきたけ、オレンジ	米、麦、 薄力粉、 かたくり粉、 砂糖、 じゃがいも	油	764	33.4	23.1	513	3.3	3.0
14	○	上海焼きそば	青のりポテト チーズ	白玉 サイダー ポンチ	豚肉、えび、 いか	牛乳、 あおのり、 チーズ	にんじん、 チンゲンツァ イ	しょうが、キャベツ、玉葱、 たけのこ、ぶなしめじ、 もやし、ねぎ、にんにく、 みかん缶、 パイン缶、もも缶	中華めん、 じゃがいも、 ゼリー、 白玉	油	842	31.8	25.7	364	2.7	3.9
15	○	ご飯	たらのポテトチーズ焼き 春雨のごま炒め 冬瓜のかきたま汁	バナナ	たら、豚肉、 鶏肉、豆腐、 たまご	牛乳、 牛乳、 チーズ、 わかめ	パセリ、 にんじん、 にら、 こまつな	玉葱、しょうが、 たけのこ、しめじ、 キャベツ、とうがん、 バナナ	米、麦、 マッシュポテト、 はるさめ、 砂糖、 かたくり粉	油、ごま	789	37.3	20.5	428	2.4	2.9
16	○	夏野菜カレーライス	ひじきのごまドレサラダ 煮干し	冷凍 みかん	鶏肉、みそ、 ツナ	牛乳、 チーズ、 ひじき、 煮干し	にんじん、 かぼちゃ、 トマト、 さやいんげん	玉葱、なす、 しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 コーン、みかん	米、麦、 薄力粉、 じゃがいも、 砂糖	油、 バター ごま	916	27.2	30.4	415	4.1	3.1

※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。

~持ち物のお願い~

- ランテクロス (個人の机に敷くので毎日清潔なものを。)
- エプロン、三角巾 (給食当番時に必要です。)



2学期の給食は
9月2日(木)から
始まります。

今月の平均栄養価	832	32.3 (16%)	26.8 (29%)	418	3.9	3.3
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの 13~ 20%	エネルギーの 20~ 30%	450	4.5	2.5 未 満

暑さに負けない体づくりを!

1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



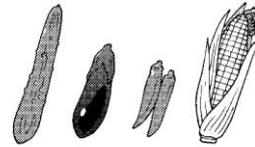
とりすぎ注意! 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ?

- ① キュウリ
- ② ナス
- ③ オクラ
- ④ トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ(okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。