



7月 献立表



令和4年6月29日
我孫子市立久家中学校

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	たんぱく質 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・無機質(カルシウム)	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類・砂糖							油脂類・種類
1 金	○	たご飯 半夏生の献立 (はんげしょう)	ししゃものごま焼き きゅうりと大根の変わり漬け 白玉団子汁	デザート	たご、鶏肉、なると	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな	しょうが、きゅうり、だいこん、はくさい、干し椎茸、ねぎ、オレンジ	米、砂糖、薄力粉、白玉団子	ごま、油	748	37.9	21.7	602	3.9	3.9
4 月	○	ご飯 ごまひじき	レバーとじゃがいものケチャップ和え 冬瓜のかき玉汁	一口 みかんゼリー	豚肝臓、大豆、なると、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、青ピーマン、こまつな	しょうが、玉葱、しょうが、ねぎ、えのきたけ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、ゼリー	油、ごま	721	29.6	19.9	344	10.0	2.6
5 火	○	ツナとズッキーニのトマトスパゲッティ レモンドレッシングサラダ	乳酸菌飲料	米粉の パンクッキー	ベーコン、ツナ、あさり、ハム、卵	牛乳、チーズ、乳酸菌飲料	にんじん、パセリ、カボチャ、かぼちゃ	マッシュルーム、玉葱、ズッキーニ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン	スパゲッティ、砂糖	油、バター、マーガリン	825	34.1	34.6	494	9.8	2.7
6 水	○	豆腐とえびのチリ煮并 のりのナムル 煮干し	小玉 すいか		豆腐、えび、鶏肉、大豆	牛乳、のり、煮干し	にんじん、にら、こまつな	たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、すいか	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、ごま	735	34.9	21.1	519	5.3	2.8
7 木	○	枝豆ちらし寿司 セタの献立	あじのみそマヨ焼き そうめん汁	みかん餅	油揚げ、卵、あじ、みそ、鶏肉、なると	牛乳、こんぶ	にんじん、パセリ、こまつな	かんぴょう(乾)、干し椎茸、えだまめ、しょうが、玉葱、ねぎ	米、砂糖、そうめん	ごま、エッグゲア	776	32.6	26.9	360	2.9	4.0
8 金	○	我孫子産野菜の日 ご飯 のり佃煮	干草焼き じゃがいもとツナのサラダ 豆腐と油揚げみそ汁	バナナ	卵、鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、のり、わかめ	にんじん、ねぎ、こまつな	玉葱、きゅうり、ねぎ、だいこん、バナナ	米、麦、砂糖、じゃがいも	油	764	32.5	24.6	354	3.9	3.8
11 月	○	焼き鳥混ぜご飯 小松菜とかまぼこの和え物 田舎汁 大豆小魚青のり風味	ヨーグルト		鶏肉、たまご、かまぼこ、豚肉、豆腐、大豆	牛乳、わかめ、煮干し、あおのり、ヨーグルト	にんじん、こまつな	えだまめ、もやし、キャベツ、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、砂糖、じゃがいも、こんにやく	油、ごま	727	38.5	20.7	531	8.5	3.5
12 火	○	ピザトースト ひじきのごまドレサラダ 夏野菜のカレースープ	冷凍 みかん		ハム、ベーコン、ツナ	牛乳、チーズ、ひじき	青ピーマン、にんじん、トマト、かぼちゃ	玉葱、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、コーン、にんにく、みかん	パン、砂糖、マカロニ、じゃがいも	ごま、油	807	31.7	28.5	491	3.3	4.5
13 水	○	豚肉と青菜のチャーハン 冷奴 食べるラー油 春雨スープ チーズ	オレンジ		豚肉、たまご、豆腐、なると	牛乳、干しえび、チーズ	にんじん、チンゲンツァイ、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、れんこん、ごぼう、エシャロット、えのきたけ、はくさい、オレンジ	米、麦、砂糖、はるさめ	油、ごま、アーモンド	744	28.6	29.3	638	2.9	3.5
14 木	○	ご飯 さばのオレンジ煮 焼き肉サラダ もずくのみそ汁	パイナップル		さば、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	しょうが、ねぎ、オレンジ、にんにく、キャベツ、きゅうり、れんこん、玉葱、だいこん、えのきたけ、パイナップル	米、麦、砂糖	油、ごま	793	34.8	32.2	339	3.3	3.4
15 金	○	夏野菜カレーライス 福神漬け 煮干し	サイダー ポンチ		鶏肉、みそ	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん、かぼちゃ、トマト、さやいんげん	玉葱、なす、ズッキーニ、しょうが、にんにく、大根(福神漬)、パイン缶、みかん缶、もも缶	米、麦、薄力粉、じゃがいも、ゼリー	油、バター	911	24.6	31.5	361	3.1	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。

今月の平均栄養価	777	32.7 (17%)	26.5 (31%)	458	5.2	3.4
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

~持ち物のお願い~

- ・ランチクロス (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。)



夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

飲み物の砂糖の量はどのくらい?

<p>オレンジジュース 500mL</p> <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p> <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p> <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p> <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたいくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



甘い飲み物は控えるうな~

※スティックシュガーは1本3gです。

2学期の給食は9月2日(金)より始まります。