



7月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・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	鉄分 mg	塩分 g
						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	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類						
		主食	主菜	副菜	デザート	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						
1・金	牛乳	いわしの かば焼き	クラゲときゅうりのピリ辛和え	メロン	いわし 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ 小松菜	生姜 きゅうり キャベツ 豆もやし ねぎ メロン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	899	34.7	26.8	408	4.2	3.9	
4・月	牛乳	わかめご飯	ホキのポテトマヨネーズ焼き	冷凍もも	ホキ 茹で大豆 ツナ 豆腐 卵	牛乳 わかめ しらす ひじき	パセリ モロヘイヤ 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき もも	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 マヨネーズ	815	34.7	24.8	370	3.6	4.4	
5・火	牛乳	揚げ餃子	1年2組の献立	揚げ餃子	ハム かにかま 卵 豚肉 豆腐 糸けずり	牛乳 煮干し	にら 人参	もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ 生姜 りんご	中華麺 砂糖	油 カシューナッツ ごま	835	38.6	29.9	480	3.6	5.9	
6・水	牛乳	じゃが芋のかりかりサラダ	コストリカ	ホタテとキャベツのスープ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ホタテ	牛乳 煮干し	人参 ピーマン パセリ トマト チンゲン菜	玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり すいか	米 玄米 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	油 ごま	820	29	19.9	383	3.5	4.3	
7・木	牛乳	えび入り	七夕の献立	あさりと枝豆のかき揚げ	えび 卵 あさり いか 大豆 なると	牛乳 のり	人参 いんげん みつば 小松菜	干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのき	米 砂糖 小麦粉 焼きふ ゼリー	油	876	38.5	26.1	417	13.6	3.8	
8・金	牛乳	納豆	納豆	ししゃもの南蛮漬	納豆 たらこ 豆腐 卵 なると	牛乳 わかめ ししゃも	人参 ピーマン パセリ 小松菜	ねぎ 玉ねぎ コーン もやし とうがん キウイフルーツ	米 五穀米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	839	31.5	26.7	470	4.2	3.4	
11・月	牛乳	キムチ	生揚げのオイスターソース炒め	オレンジ	豚肉 生揚げ 大豆 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 にら いんげん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ コーン オレンジ	米 玄米 砂糖 片栗粉	油	891	39.6	31.5	573	5.3	3.9	
12・火	牛乳	月見	1年5組の献立	じゃが芋とチーズの春巻き	鶏肉 油揚げ うずらの卵 大豆 卵	牛乳 チーズ 煮干し わかめ	人参 小松菜 アスパラ トマト	干し椎茸 ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ	うどん じゃが芋 春巻きの皮 小麦粉	油	854	39.1	35.7	570	4.5	4.7	
13・水	牛乳	ご飯	甘辛じゃこ大豆	じゃが芋のきんぴら	大豆 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ もずく	人参 いんげん つるむらさき	ねぎ 生姜 にんにく えのき だいこん しめじ さくらんぼ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま ピーナッツ	848	38.3	24.1	342	4.1	3.5	
14・木	牛乳	ナン	1年1組の献立	ビーフカレー	牛肉 豚肉 豆乳 ハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ きゅうり もやし みかん もも	ナン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 春雨 ナタデココ	油 マーガリン アーモンド	811	33	29.1	365	3.6	3.5	
15・金	牛乳	枝豆	レバーとじゃが芋の甘辛煮	トマトと卵のスープ	鶏肉 レバー 大豆 卵	牛乳 煮干し	人参 ピーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ しめじ 枝豆 生姜 みかん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	マーガリン 油 ピーナッツ くるみ	918	36	30.5	424	7.4	3.2	
19・火	牛乳	あなご	鶏肉のごま焼き	きゃべつ	卵 あなご 鶏肉 油揚げ かつお節 豆乳	牛乳 しらす ヨーグルト	人参 いんげん こまつな	ごぼう キャベツ コーン なす 玉ねぎ	米 砂糖 はちみつ じゃが芋	油 ごま	880	38.9	27.8	479	3.3	3.9	

☆材料の都合により献立の内容が変更することもあります。

☆朝食をとってから登校しましょう！！

平均栄養量	857	36	27.7	440	5.1	4
基準値	850	19~35	27	420	4	3

★我孫子産野菜の日★

- 12日(火)・・・人参、小松菜、玉ねぎ
- 14日(木)・・・じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり
- 15日(金)・・・人参、玉ねぎ、じゃが芋、小松菜
- 19日(火)・・・人参、じゃが芋、小松菜、玉ねぎ、なす

今月は
日暮正子さんが
納品して下さいます。

つくし学級の

今月は、つくし学級のみなさんが育てたじゃが芋も登場します。お楽しみに！

先月、1年生前期の家庭科で、「給食の献立を考える」授業を行いました。はじめに1人1人で考え、次に班の中で話し合いをし、最後にクラスの代表献立を決めました。どの献立が代表となっても良いほど、栄養や旬の食べ物が取り入れられるなど、工夫されていました。接戦の末、決まった各クラスの代表料理が今月、実際に給食として登場します。

- ★5日(火)・・・1年2組
- ★12日(火)・・・1年5組

