



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						
2月	牛乳	高菜チャーハン	もち米団子	春雨スープ	すいか	豚肉 卵 エビ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ 煮干し	人参 チンゲン菜 高菜漬け	長葱 玉葱 えのき 白菜 すいか しいたけ	米 麦 もち米	アーモンド 油	859	38.5	24.2	456	4.6	4.7
3月	牛乳	ご飯	鯖の香味焼き	かぼちゃサラダ	メロン	大豆 鯖 みそ 豆腐 ハム	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ 小松菜	きゅうり コーン レズン メロン	米 麦 砂糖	油	926	38.2	28	356	4.8	3.3
4月	牛乳	食パン	我孫子産野菜の日		かりかり	豚肉 卵 エビ ベーコン イカ ひよこ豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ピーマン トマト 蕪の葉 小松菜	玉葱 マッシュルーム 蕪 きゅうり キャベツ レモン	パン 砂糖	油	817	33.9	33.3	482	3.2	4.5
5月	牛乳	冷やしうどん	豆腐とひじきのサラダ	アーモンドココアケーキ	バナナ	鶏肉 かまぼこ ハム 卵 豆腐	牛乳 ひじき	万能葱 人参	もやし きゅうり キャベツ バナナ	麵 小麦粉 砂糖	ごま バター くるみ アーモンド 油	793	28.2	32.1	412	2.9	3.4
6月	牛乳	あさり枝豆のかき揚げ	そうめん汁	大根ときゅうりのキムチ	冷凍みかん	あさり エビ なたと 油揚げ 麩 枝豆	牛乳	人参 おくら 三つ葉	長葱 大根 きゅうり みかん	米 麦 麵 米粉 小麦粉 砂糖	油	842	32.4	19.6	389	12.7	4
9月	牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き	もやしのお浸し	ヨーグルト	みそ 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 パセリ	もやし コーン 玉葱 セロリ 冬瓜	米 麦 砂糖	油 ごま ピーナッツ	956	34.5	34.7	372	2.5	3.6
10月	牛乳	マーボなす	中華サラダ	大豆と小魚の青のり絡め	杏仁豆腐	豚肉 大豆 卵 ハム みそ	牛乳 煮干し	人参 ニラ	なす 長葱 しいたけ キャベツ きゅうり みかん	米 麦 砂糖	油	930	34.1	25.9	495	4.9	2.7
11月	牛乳	ピザトースト	我孫子産野菜の日		パイナップル	ハム 鶏肉 大豆 枝豆	牛乳 海藻 チーズ	人参 トマト ピーマン	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パイン	パン	油 バター	862	37.7	28.6	520	3.5	4.5
12月	牛乳	ご飯	ししゃものパリパリ揚げ	浅漬け 鶏団子汁	すいか	豆腐 鶏肉 卵	牛乳 のり ししゃも 昆布	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長葱 ごぼう えのき すいか	米 麦 小麦粉	油	801	35.6	20.8	477	3.9	3.4
13月	牛乳	ガーリック	鮭のレモンドレッシングかけ	粉吹き芋 トマトと卵のスープ	メロン	ベーコン 卵 豚肉 鮭	牛乳	赤ピーマン ピーマン パセリ トマト 小松菜	玉葱 にんにく コーン レモン メロン	米 麦	油 バター オリーブ油 くるみ	901	38	29.9	304	2.9	3.6
17月	牛乳	中華おこわ	擬製豆腐	きゅうりの中華漬	冷凍みかん	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 枝豆	牛乳 わかめ	人参 万能葱 チンゲン菜	しいたけ 長葱 メンマ ザーサイ みかん えのき セロリ きゅうり	米 麦 もち米	油 松の実	815	33.2	28.5	388	3.7	4.4
18月	牛乳	夏野菜の	カレーライス	めんたいポテトサラダ	ヨーグルトあえ	鶏肉 みそ 明太子	牛乳 煮干し チーズ ヨーグルト	かぼちゃ 人参 トマト さや印元 パセリ	なす りんご 玉葱 大根 きゅうり バナナ みかん 桃	米 麦	油 ピーナッツ マヨネーズ	975	28.3	27.9	467	3.4	3.5
19月	牛乳	さんまのかば焼き	豚汁	昆布の即席漬	とうもろこし	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱 きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖	油	943	35.3	32	370	3.9	4.4
平均栄養量											878	34.4	28.1	422	4.4	3.8	
基準値											850	19~35	27	420	4	3	

☆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！！

毎日の給食丸ごと1食の調査をしています。
毎日、給食食材の産地をお知らせしています。



★ 詳しい検査項目及び検査結果については、市のホームページや久寺家中のホームページをご覧ください。

夏休みも
**「早寝・早起き・朝ごはん」で
生活リズムを整えよう**



朝食がもたらす効果

- ① 体温が上昇しからだの動きが活発になる
- ② 脳の働きが活発になる
- ③ 便秘の予防になる
- ④ 生活習慣病の予防になる



