



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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分		
		主食	主菜	副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆 たん白質	②牛乳・小魚・海藻 無機質(カルシウム)	③緑黄色野菜 ビタミンA(カロテン)	④その他の野菜 ビタミンC	⑤穀類・芋類・砂糖 炭水化物	⑥油脂類 脂質	kcal	g	g	mg	mg	g		
1・月	○	ごはん 海苔佃煮	ほきのマヨネーズ焼き 粉吹き芋 冬瓜のみそ汁		冷凍 みかん	鮭 みそ 豆腐 油揚げ ひよこ豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 パセリ 小松菜	冬瓜 みかん	米 麦 じゃが芋	油 マヨネーズ	781	31.2	18.9	382	3.9	2.5		
												とうがんは、冬に瓜と書きますが今は旬です。							
2・火	○	卵サンド	ポークビーンズ イカのマリネ	パイナップル		卵 大豆 豚肉 白印元 ベーコン イカ	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり グリーンピース 玉葱 パイナップル	パン 砂糖	油 マヨネーズ	890	38.1	31.3	400	4.1	3.8		
												ポークビーンズには、大豆、白印元グリーンピースが入っています。							
3・水	○	高菜 チャーハン	豆腐のオイスターソース炒め	フルーツ 白玉小豆		豚肉 豆腐 卵 小豆	牛乳 ちりめんじゃこ	高菜 ニラ 人参 茎にんにく	長葱 玉葱	米 麦 砂糖 団子	油 ごま	849	34.8	21.5	461	4	4.3		
												人気の高菜チャーハンです。							
4・木	○	ターメリックライス チリコンカーネ	みそポテトサラダ	ヨーグルトあえ		大豆 豚肉 ツナ みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ 人参 トマト	グリーンピース 玉葱 きゅうり コーン 桃 バナナ パイン みかん	米 麦	油 バター	940	36.4	27.9	437	5.3	2		
												ターメリックライスにチリコンカーネをかけて食べましょう。							
5・金	○	ごはん 納豆	我孫子産野菜の日 卵焼き 焼き豚ときゅうりのあえもの そうめん汁	すいか		納豆 卵 ナルト 麩 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 オクラ	キャベツ きゅうり 長葱 すいか	米 麦 そうめん	油 ごま	835	35.4	23.4	372	4.5	4.3		
												さっぱりした味のそうめん汁です。							
8・月	○	そばろご飯	つくし学級我孫子産野菜の日 鯖のカレー焼き 豚肉とじゃが芋のみそ煮	メロン		鶏肉 卵 鯖 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	人参 さや印元	玉葱 キャベツ 筍 メロン グリンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	836	39.7	24.1	336	3.5	4.2		
												つくし学級で収穫したじゃが芋です。							
9・火	○	食パン ジャムマーガリン	つくし学級我孫子産野菜の日 かぼちやのミートソース焼き ポテトポタージュ バインサラダ			大豆 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ クリーム	ピーマン かぼちや パセリ 人参	玉葱 キャベツ 筍 きゅうり パイン 長葱 マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	896	31.2	36.7	520	3.2	3.9		
												つくし学級で収穫したじゃが芋です。							
10・水	○	麻婆なす丼	我孫子産野菜の日 くるみあえ	柔らか 杏仁豆腐		豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ なす 長葱 もやし 玉葱 みかん グリンピース	米 麦 砂糖	油 くるみ ごま	922	28.3	27.9	392	6.8	2.5		
												麻婆なす丼は、季節のメニューです。							
11・木	○	わかめうどん	あさりと枝豆のかき揚げ 豆腐とひじきのサラダ アーモンド	米粉 おから クッキー		あさり エビ 卵 ハム 油揚げ おから 豆腐	牛乳 ひじき 桜エビ わかめ ちりめんじゃこ	人参	長葱 枝豆 きゅうり キャベツ	小麦粉 麵 米粉	バター 油 ごま アーモンド	819	38.7	35	522	9.2	4		
												わかめうどんにかき揚げをのせて、食べましょう。							
12・金	○	五目ご飯	我孫子産野菜の日 じゃこサラダ ししゃものバリバリ揚げ じゃが芋と玉葱のみそ汁	すいか		油揚げ 鶏肉 ベーコン みそ	牛乳 昆布 ししゃも わかめ ちりめんじゃこ	人参 さや印元 しその葉 小松菜 ほうれん草	しいたけ 玉葱 ごぼう コーン キャベツ しめじ きゅうり すいか	米 麦 砂糖 小麦粉	油	855	38.4	22.5	493	3.8	4.5		
												カルシウムたっぷりの献立です。							
16・火	○	夏野菜の カレーライス 福神漬け	つくし学級我孫子産野菜の日 ビーンズサラダ 茹でとうもろこし	ジョア		鶏肉 みそ 白印元 大豆 ひよこ豆 ハム	牛乳 粉チーズ ジョア	人参 トマト さや印元	玉葱 なす きゅうり キャベツ とうもろこし 大根	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター 油	921	27.8	24.1	395	3.2	3.7		
												つくし学級で収穫したじゃが芋です。							
17・水	○	さんまの 蒲焼き丼	我孫子産野菜の日 けんちん汁 きゅうりキムチ アーモンド小魚	すいか		さんま 豆腐 みそ	牛乳 かえり煮干し	人参 小松菜	大根 長葱 きゅうり ごぼう すいか	米 麦 里芋 片栗粉 砂糖 こんにやく	油 アーモンド	976	35	35.7	480	4.9	3.5		
												うなぎの蒲焼きでは無く、さんまの蒲焼きにしました。							
												平均栄養量		874	34.5	27.3	433	4.7	3.6
												基準値		820	30	26	450	4	3

今月の我孫子産野菜

○長葱○きゅうり○じゃが芋○人参

つくし学級のじゃが芋も8日、9日、16日に使用します。感謝して食べましょう！

給食食材の事前検査は、我孫子市で月に約100品目実施しています。

(放射性物質が検出された場合、基準値以下であってもその食材は、給食で使用しません。)また、事後検査として一週間分の給食をミキサーにかけて、均一に攪拌したものを測定しています。

検査結果につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

夏休み中も、早寝、早起き、朝ご飯
規則正しい生活リズムで過ごしましょう！



裏面の食育だよりにより夏の食事について記載しています。