



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	
						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							kcal
1	水	○ するめ混ぜご飯	厚揚げと豚肉の味噌炒め	アップル	イカ 豚肉	牛乳	人参 さや印元	筍 玉葱 キャベツ	米 麦 砂糖	マヨネーズ	810	37.8	24.3	453	3.9	4.1		
		かぼちゃのマセドアンサラダ	チャーベット		生揚げ みそ		かぼちゃ	椎茸 長葱 きゅうり	片栗粉	油	さきいかを使用したするめご飯です。							
2	木	○ 冷やし中華	お好み焼き	フルーツ	ハム 卵	牛乳 桜エビ	人参	もやし きゅうり 長葱	麵 砂糖	マヨネーズ	853	28.6	25.2	382	2.3	4.4		
		粗挽きペッパービーンズ	杏仁豆腐		ひよこ豆			キャベツ 桃 パイン	小麦粉	油	夏に人気の冷やし中華です。							
3	金	○ わかめ	つくね焼き		豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	長葱 なめこ 桃	米 麦	油	886	35.3	24.4	463	5.2	3.9		
		じゃごご飯	フライドポテト	手作りゼリー	油揚げ みそ	ちりめんじゃこ	小松菜		じゃが芋		生のじゃが芋を切って作ったフライドポテトです。							
6	月	○ ご飯	ししゃものパリパリ揚げ		卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 長葱 椎茸	米 麦	油 ごま	755	29.7	21.2	479	3.4	3.4		
			茎わかめのきんぴら	冷凍みかん	さつま揚げ	こうご		みかん	小麦粉		人気のししゃものパリパリ揚げです。							
7	火	○ ご飯	鯖の豆板醤焼き		納豆 鯖 ナルト	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし	米 麦 砂糖	アーモンド	812	37.9	25.3	398	4.6	3.3		
		納豆	野菜のアーモンドあえ	メロン	麩 油揚げ		しその葉	長葱 メロン	そうめん		七夕献立です。 オクラは星、そうめんは天の川に見立てました。							
8	水	○ 卵サンド	カレーシチュー	スイートポテト	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 キャベツ	パン 小麦粉	油 バター	945	37.6	35.1	459	4.4	3.3		
					大豆		パセリ トマト	マッシュルーム	さつま芋	マヨネーズ	ピリ辛のカレーシチューは食欲が湧きます。							
9	木	○ 麻婆茄子丼	中華サラダ	フルーツあえ	豚肉 大豆	牛乳	人参	なす 長葱 椎茸 玉葱	米 麦 砂糖	油	891	28.6	24.1	373	3.7	2.5		
					卵 ハム みそ	ヨーグルト		キャベツ きゅうり 桃			茄子は、夏野菜です。							
10	金	○ 大根飯	生揚げの煮付け	煮干	生揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 長葱	米 麦	油	717	29.7	19.7	546	4.9	3.6		
			五目すいとん	きな粉大豆	油揚げ ナルト	煮干し		椎茸	小麦粉		戦後70年献立です！大根飯とすいとんを作ります。							
13	月	○ ゆかり	鯖の味噌ピー焼き		鯖 みそ ハム	牛乳	人参	もやし きゅうり 長葱	米 麦 砂糖	油	785	38.1	22.9	352	3.5	3.4		
		じゃごご飯	もやしのカレーサラダ	すいか	豆腐 豚肉	ちりめんじゃこ	小松菜	大根 ごぼう すいか	じゃが芋	ピーナッツ	さっぱりした味のゆかりご飯です。							
14	火	○ 冷やしうどん	印元とツナのごまマヨあえ	小倉蒸しパン	鶏肉 カニカマ	牛乳 わかめ	人参 小葱	もやし キャベツ コーン	麵 砂糖	ごま バター	735	28.2	23.2	399	2.3	3.1		
					小豆 ツナ 卵	ヨーグルト	さや印元	玉葱	小麦粉	マヨネーズ	暑い日の冷やしうどんは、食欲が増します。							
15	水	○ 秋刀魚の	大根ときゅうりのキムチ	ヨーグルト	秋刀魚 豚肉	牛乳	小松菜 人参	大根 きゅうり 長葱	米 麦 砂糖	油	957	34.2	30.6	413	3.4	3.5		
		蒲焼き丼	豚汁		みそ 豆腐	ヨーグルト			片栗粉		甘い蒲焼きとキムチ味の漬物はご飯が進みます。							
16	木	○ 夏野菜	ひじきのマリネ	ミックスナッツ	鶏肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉葱 なす きゅうり	米 麦 砂糖	油 くるみ バター	910	29.4	28.9	359	4	3.7		
		カレーライス	とうもろこし			チーズ	かぼちゃ	とうもろこし	小麦粉	アーモンド	かぼちゃ、トマト、なす、さや印元をカレーに入れました。							
											今月の平均値		838	32.9	25.4	423	3.8	3.5
											基準値		820	30	26	450	4	3

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について検査を実施しています。

また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。

7月10日(金)に戦時中の食事を作ります！

今年、戦後・被爆70年の節目の年にあたります。そこで、今月は市内全小中学校で、戦時中の食事を給食風にアレンジした大根飯、すいとんを提供します。本校では7月10日に実施します。戦時中は食料難でもあり、うまい・まずいではなく、生きるための食事であったと聞いています。

子ども達が、今の日常生活の大切さや、感謝の気持ちを持って生活することに気付いてほしいと願っています。

大根飯：戦時中、米が不足した時には貴重な米をできるだけ節約するための料理の一つとして「大根飯」が作られました。細かく切った大根を米と一緒に炊飯します。

すいとん：戦争末期はさらに食料事情が悪くなり、米が他の主食で代用されるようになりました。その代表が「すいとん」です。当時はダシもとらずに、具もほとんどはいらぬ空腹を満たすだけの料理でした。