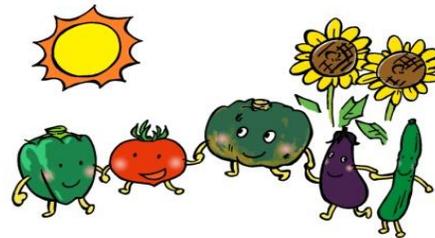


日・曜	牛乳	献立名	主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 g	塩分 g		
			①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類								
1	○	ししゃもの 焼き豚 ユーリンチーソースかけ チャーハン 中華スープ 手作り桃ゼリー	豚肉 卵 豆腐 焼き豚	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	長葱 メンマ 椎茸 桃	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま	751	32.3	24.3	534	3.7	4.3		
4	○	我孫子産野菜の日 レバーと根菜のみそ絡め 苺ヨーグルト 冷や奴 即席漬け	豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	ごぼう はす キャベツ きゅうり 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油	930	33	24.8	432	9.3	2.7		
5	○	我孫子産野菜の日 スパゲッティ ポテトサラダ パンプキン ナポリタン アーモンド ケーキ	ベーコン ハム ウィンナー 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	玉葱 エリンギ コーン きゅうり	麵 じゃが芋 小麦粉 砂糖 アーモンド	油 バター マヨネーズ	939	29.6	37.2	456	2.3	3.3		
6	○	鮭のレモン焼き じゃが芋とキャベツのサラダ 冷凍みかん 納豆 かき玉汁	納豆 鮭 豆腐 卵 ハム	牛乳	人参 小松菜	長葱 椎茸 コーン レモン みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	801	37.3	23.6	360	3.7	3.1		
7	○	七夕献立 麻婆 そうめん汁 すいか 茄子丼 とうもろこし	大豆 豚肉 みそ ナルト 麩 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 オクラ	なす 長葱 椎茸 玉葱 グリーンピース とうもろこし すいか	米 麦 麵 片栗粉 砂糖	油	923	32.7	23.8	356	4.7	3.7		
8	○	じゃこカレー トースト ポークビーンズ コーンサラダ パイナップル	大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳 じゃこ チーズ	小松菜 人参 トマト	玉葱 グリーンピース 大根 キャベツ きゅうり コーン パイン	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	860	33.2	31.8	488	3	4		
11	○	キムチ もち米団子 煮干し チャーハン 春雨スープ きな粉大豆	卵 大豆 エビ 豚肉 きな粉	牛乳 煮干し	小松菜 人参	長葱 白菜 玉葱 えのき 椎茸 もやし	米 麦 砂糖 春雨 もち米	油	773	32.2	20.8	430	4.6	3.2		
12	○	つくしの日 かぼちゃとポテトのミートソース焼き 食パン とうもろこしのスープ メロン ハニートースト イタリアンサラダ	大豆 豚肉 卵 イカ エビ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ 人参 小松菜 ピーマン パプリカ トマト	玉葱 コーン きゅうり メロン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 マヨネーズ	822	32	31.8	452	3.3	3.8		
13	○	夏野菜 つくしの日 カレーライス じゃが芋のかりかりサラダ ヨーグルト 福神漬け あえ	鶏肉 みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト	玉葱 なす キャベツ もやし きゅうり みかん バナナ 桃 パイン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 はちみつ	油 バター	937	27.7	26.8	396	2.6	3.2		
14	○	鯖の胡麻みそ焼き ゆかり 印元とツナのマヨネーズあえ すいか じゃこご飯 茄子のみそ汁	鯖 みそ ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	シソ さや印元 人参	キャベツ コーン 玉葱 なす すいか	米 麦 砂糖 ごま マヨネーズ	油	808	34.5	28.7	417	3.8	3.3		
15	○	たこ飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小倉の 華風あえ 牛乳寒	たこ 豚肉 厚揚げ みそ カニカマ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	筍 玉葱 キャベツ 椎茸 長葱 もやし	米 もち米 砂糖 白玉	油 ごま	760	33.2	20.1	504	3.5	3.1		
19	○	冷やし中華 切干大根と コーンマフィン 茎わかめのサラダ ジョア	ハム 卵 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト ジョア 茎わかめ	人参	もやし きゅうり 椎茸 大根 コーン キャベツ	麵 砂糖 小麦粉	マヨネーズ 油 バター	896	29.6	37.9	659	2.1	4.4		
									今月の平均値		850	32.3	27.6	457	3.9	3.6
									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。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。

○12日のかぼちゃとポテトのミートソース焼きと13日のじゃが芋のかりかりサラダは、つくし学級で収穫したじゃが芋を使います。お楽しみに！

## 夏野菜を食べよう



### 夏野菜とは？

夏野菜とは、野菜の中で特に夏に収穫されるものをいいます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンAやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、夏野菜にはほてった体を冷やす効果があり、夏バテ防止にぴったりな食べ物です。今月の給食にも旬の夏野菜がたくさん使われています。

最近季節感のある野菜がずいぶん少なくなりました。下の野菜のなかで、どれが夏野菜か当ててみよう！

### 夏野菜当てクイズ



答え ピーマン 茄子 かぼちゃ トマト とうもろこし きゅうり