



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・果物	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類								
			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	g	g	mg	g	g		
3月	○	たこ飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 すいか わかめとツナのあえもの	たこ 大豆 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 さや印元	玉葱 キャベツ 椎茸 コーン すいか きゅうり	米 餅米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	855	29.1	25.8	330	3.3	3		
										半夏生に、たこを食べます。(はんげしょう)						
4日	○	ご飯 レバーと根菜のみそがらめ メロン 冷や奴 もやしのお浸し	豆腐 レバー みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし ごぼう メロン	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 さつま芋	油 ごま	876	30.9	22.6	354	9.8	2.3		
										レバーは、鉄分豊富です。夏バテ防止に食べましょう!						
5日	○	エビピラフ かぼちゃのミートソース焼き 冷凍みかん ポトフ風スープ	エビ 大豆 豚肉 ウィナー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト かぼちゃ パセリ	玉葱 キャベツ コーン グリンピース 蕪 セロリ マッシュルーム みかん	米 麦 砂糖	油 バター	816	29.2	25.9	423	3.1	3.6		
										かぼちゃは、カロテン豊富な夏野菜です。						
6日	○	卵サンドパン ボルシチ風スープ パイナップル コールスローサラダ	卵 豚肉 ベーコン 白印元 ハム	牛乳	人参 パセリ トマト	玉葱 キャベツ 蕪 きゅうり コーン パイン	パン 砂糖	油 マヨネーズ	884	34.7	32	350	2.8	3.8		
										丸パンに卵サラダははさんで食べましょう!						
7日	○	麻婆茄子丼 そうめん汁 茹でとうもろこし	豚肉 大豆 ナルト 油揚げ	牛乳 煮干し	人参 小松菜 オクラ	なす 長葱 椎茸 玉葱 グリンピース とうもろこし	米 麦 砂糖	油 アーモンド	948	36.2	27.2	443	5.3	4.1		
										アントシアニン豊富ななすは、今が旬です。						
10日	○	ご飯 ししゃもごまマヨ焼き ひじきのマリネ なめらかプリン ミックス納豆 冬瓜のスープ	納豆 みそ 卵 ハム 豆腐	牛乳 しらす ししゃも ひじき わかめ	人参 小松菜 野沢菜	長葱 きゅうり 冬瓜	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	755	34.3	25.8	548	3.5	3.4		
										冬瓜と書いて、とうがんと読みます。冬瓜は夏野菜です。						
11日	○	冷やし中華そば お好み焼き ミックスナッツ ヨーグルト	ハム 卵 イカ	牛乳 ヨーグルト	人参	きゅうり もやし 椎茸 長葱 キャベツ	麺 砂糖 山芋 小麦粉	油 ナッツ マヨネーズ	779	29.4	30.2	451	6.2	3.6		
										人気の冷やし中華です。						
12日	○	ご飯 もやしとメンマのナムル 冷凍みかん くるみ小魚 冬瓜のみそ汁	卵 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ 小女子	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	長葱 メンマ もやし 冬瓜 みかん	米 麦 砂糖	油 ごま	755	27.2	24	475	4.4	3.6		
										冬まで保存できるので、冬瓜とうがんと言います。						
13日	○	キムタクご飯 鯖の山椒焼き 金時豆の甘煮 むらくも汁 メロン	豚肉 鯖 金時豆 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 長葱 えのき 椎茸 メロン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	790	36	27.1	343	3.6	3.7		
										キムチとたくあんできムタクご飯						
14日	○	ほきのポテトマヨネーズ焼き ゆかりじゃこ ご飯 茎わかめのきんぴら すいか 茄子のみそ汁	ほき 白印元 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ 茎わかめ	人参 小松菜 しその葉	玉葱 ごぼう なす すいか	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 マヨネーズ	777	32.1	23	364	3	4		
										ほきの上にポテトサラダをのせて焼きました。						
18日	○	夏野菜の カレーライス 福神漬 かぼちゃの マセドアンサラダ フルーツ ヨーグルトあえ	鶏肉 みそ エビ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ニラ かぼちゃ	玉葱 なす きゅうり バナナ パイン 桃 みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター マヨネーズ	920	31.5	24.1	380	5.7	3.3		
										夏野菜たっぷりの夏野菜カレーライスです。						
									今月の平均値		832	31.9	26.2	406	4.6	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料事前検査として、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。



上手に水分補給をしましょう

- 一度にがぶ飲みしない
一度に大量に水分を摂ると、胃液が薄まり消化が悪くなり、夏バテの原因となります。こまめに水分を摂りましょう
- 喉が渇く前に飲む
人間の体の約60%が水分ですが、2%の水分が失われると、喉の渇きを感じます。気温が高い時期は、運動をしなくても汗をかき、水分が失われています。喉が渇く前に水分補給をしましょう。
- 食事から摂る
ご飯、おかず、汁物にも水分は含まれています。3度の食事、特に汗をかいた時はみそ汁やスープ等の汁物からミネラルを補給しましょう。

スポーツ飲料の飲み方



スポーツ飲料は、アメリカンフットボールの選手が練習中に汗などで失う約2.5リットルの水分補給をしなかったために、年間20名程の志望者を出した1965年にアメリカで研究開発されたものです。

1968年にスポーツ選手を対象とした飲料水が発売されました。日本では1976年に粉末タイプのものが輸入されたのが始まりです。その後、液体タイプのものが発売され、現在に至ります。最近では甘味の少ないタイプのものもありますが、汗で失うミネラル以外に、5%程度の糖分が含まれています。

スポーツ飲料は、スポーツ選手の水分補給用に開発されたものです。日常の水分補給として水やお茶の代わりに飲む習慣は避けるようにしてください。

☆ 半夏生とは、夏至から11日目。太陽暦では7月2日頃です。たこを食べると稲の根がたこの足のようになりしっかりと張って豊作になりますようにという願いが込められています。