

7月のきゅうしょくこんだてひょう 🙂



平成23年6月30日 我孫子市立並木小学校

В	ょ	牛	[]	んだてめい		ŧ	しょばい うもな食材。	ŧ		栄養価(えいようか)					
Ŀ	う		LpLょ< 主食	おかず (主菜・副菜) * デザート	たくほね 血・肉・骨をつくる				熱・力のもとになる		ギニー白ザ	脂し質っ	シカウル	鉄てつぶん	塩が
ち	び	び乳	土良		たんぱく しつ	ミネラル カルシウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	kcal g	g	Д mg	Mg	g
1			かみかみ献立 あさりと ひじきのごはん	と としゃものゴマ焼き じゃが芋の煮転がし	だいず あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも にぼし	こまつな	ながねぎ	こめ むぎ さとう こむ ぎこ じゃが いも		686 30.7	23.3	560	8.3	3.0
				ayığı távich 切干大根のみそ汁 小魚アーモンド							ししゃもに衣をつけ、ゴマをまぶして 焼きます				
4	月	0	ごはん	イカとカシューナッツの炒め物	いか : ぶたにく たまご だいず		ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン しょうが にんにく メロン	じゃがいも でんぷん さ とう	あぶら	647 26.2	20.8	293	2.3	2.2
				トマトと卵のスープ 炒り大豆 * メロン							トマトはうま く含みます	味成分	を多		
5	火	0		ポテトサラダ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな	ながねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	とう でんぷ ん じゃがい も		683 28.0	24.1	407	1.8	3.5
				カレー風味の野菜スープ *プラム				だいこん セロリ ごぼう しめじ プ ラム			照り焼き味の鶏肉とチーズをのt トーストです				けた
6	水	0	機械ゼロデー ヒタ献立	揚げナス	たまご	わかめ	おくら	えだまめ ナス コーン ほししい たけ ながねぎ しょうが	こめ しらた まもち さとう	ダゆ ごま あぶら	692 27.7	18.6	326	2.6	2.7
				st がだる 天の川汁 *きな粉白玉	ぶたにく きなこ						一日早い、七夕献立です				
7	木	0	**ごけん	Esinh にもの 冬瓜の煮物	あなご たま ご えび とり にく がんも		やいんげん さやえんどう だいこんのは	ごぼう しょうが オレンジ とうが ん しめじ だいこ ん えのきたけ ながねぎ みかん	んぷん		628 26.0	18.2	366	3.0	3.3
				がんもと大根のみそ汁 *冷凍みかん	どき						穴子と卵をまぜたごはんです				
8	金	0	納豆の日献立	 肉じゃが 納豆 のりあえ	なっとう	にぼし	さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	したらき さ とう	サラダゆ カシュー ナッツ	647 24.3	15.5	344	3.5	2.0
			ごはん	^{cぎがな} 小魚力シューナッツ * オレンジ							7月10日は「納豆の日」!!				
11	月	0	ごはん	が、 か そ に 鯖の味噌煮 もやしのナムル	かにぶうみか: まぼこ なまあげ		チンゲンサイ ほうれんそう	ながねぎ しょうが オレンジ だいずもやし にんにく だいこん グレープフルーツ	さとう じゃ がいも こん にゃく		639 27.2	19.6	344	2.5	3.2
•				^{いなかじる} 田舎汁 *グレープフルーツ							田舎汁は野た具だくさん)入っ
12	火	0	ごはん	さんまの角煮 ひじき入り炒り豆腐	ふ ぶたにく ツナ かつお ぶし	ひじき	ちゃ にんじん	ごぼう ながねぎ えだまめ ほしし いたけ もやし きゅうり すいか	さとう でん ぷん	さらだゆごまあぶら	628 26.2		376	2.6	2.0
				^{かぼちゃ} あ もの そうめん南瓜の和え物 *すいか							そうめん南 でてほぐす				
13	水	0	残菜ゼロデー	_{まーほ} ぱんぱんじー 麻婆ナス 棒々鶏	ささみ だいず	ぎゅうにゅう		なす ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ	とう	ごま	628 24.4	21.2	356	2.9	1.6
			ごはん	こくとうだいず 黒糖大豆							旬のなすをか	こっぷり	使った床	藤婆ナス	くです
14	木	0	ジャージャー麵	ちくわの磯辺揚げ	だいず ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト		きゅうり もやし たまねぎ たけの こ ほししいたけ ながねぎ しょう が にんにく	ぷん こむぎ こ	サラダゆ カシュー ナッツ アーモンド くるみ	620 26.4			2.1	3.0
				ミックスナッツ *ヨーグルト							ジャージャー麺は中華めんに肉みそ をのせます				
15	金		給食量終日	をない 夏野菜カレー ビーンズサラダ	とりにく ツナ ぎゅうに ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ たまご	チーズ	ズ ぼちゃ さや いんげん ト マト あかピー	なす ズッキーニ そうが にんにく りんご キャベツ きゅうり たまね ぎ もも りんご パイン みかん		サラダゆ バター	734 24.3	25.5	321	2.8	2.7
			ごはん	*シューフルーツ							今学期の約 ぷりのカレ		終日。	夏野	菜たっ
* 資材で満つるうなというできょうであった。 できない かんしょう できない かんしょう できない かんしょう できない かんしょう できない かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょうしゃ かんしょう しょうしゃ かんしょう しょうしゃ かんしょう しょうしゃ しょうしゃ かんしょう しょうしゃ かんしょう しょうしゃ しゃくりゅく しゃくりん しゃ										今月の平均栄養価 657			371	3.1	2.7
*給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。 ************************************									文部科学 栄養価(660 20		350	3.0	2.5 未満

- *牛乳は、干葉県産(一部北海道)の物を使用しています。
- *7月の我孫子薩野菜の日(5日=じゃがいも・人参・玉ねぎ、8日=じゃがいも・人参・玉ねぎ、13日=なす、15日=玉ねぎ)

食欲アップのために、規則正しい生活を!!

夏休みだからといって、夜ふかしや朝 ねぼうをして、朝食をたべなかったり、 好きな時間に食事をとっていると、生活 リズムが乱れてしまいます。暑い夏でも しっかり食欲がわいてくるように、早ね 早おきを心がけましょう!!





保護者の皆様へ

1学期の給食も15日(金)で 終了となります。1学期の間、 当番白衣の洗濯や繕いのご 協力、ありがとうございまし

2学期は9月2日(金)より給 食開始の予定です。 よろしくお願いします。

