



日	よ	牛乳	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)											
			主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	エ ネ ル ギ ャ ル	たん 白 質	脂 質	シカ ル ム	鉄 分	塩 分						
に	う	ち	び	乳	あさり だいず あぶら あげ とうふ	きゅう にゅう ひじき ししゃ もに ぼし	にん じん ごま つな	ほし しい たけ きり ほし だい こん なが ねぎ	こめ むぎ さとう こむ ぎこ じゃ がい も	サラ ダ ゆ ごま ア ー モ ン ド	686	30.7	23.3	560	8.3	3.0						
1	金	○	かみかみ献立 あさりと ひじきのごはん	ししゃものゴマ焼き じゃが芋の煮転がし きりほしだいこん 切干大根のみそ汁 小魚アーモンド	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	ししゃもに衣をつけ、ゴマをまぶして焼きます											
4	月	○	ごはん	イカとカシューナッツの炒め物 トマトと卵のスープ 炒り大豆 *メロン	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	647	26.2	20.8	293	2.3	2.2	トマトはうま味成分グルタミン酸を多く含みます					
5	火	○	照り焼き トースト	ポテトサラダ カレー風味の野菜スープ *プラム	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	683	28.0	24.1	407	1.8	3.5	照り焼き味の鶏肉とチーズをのせたトーストです					
6	水	○	野菜ゼロデー 七夕献立 鮭ちらし寿司	あげナス あまがけ 天の川汁 *きな粉白玉	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	692	27.7	18.6	326	2.6	2.7	一日早い、七夕献立です					
7	木	○	あなご 穴子ごはん	とうがん 冬瓜の煮物 がんもとのみそ汁 *冷凍みかん	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	628	26.0	18.2	366	3.0	3.3	穴子と卵をまぜたごはんです					
8	金	○	納豆の日献立 ごはん	にく 肉じゃが 納豆 のりあえ こぎな 小魚カシューナッツ *オレンジ	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	647	24.3	15.5	344	3.5	2.0	7月10日は「納豆の日」!!					
11	月	○	ごはん	さば 鯖の味噌煮 もやしのナムル いな 田舎汁 *グレープフルーツ	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	639	27.2	19.6	344	2.5	3.2	田舎汁は野菜、いも、生揚げの入った具だくさんの汁ものです					
12	火	○	ごはん	さんま さんまの角煮 ひじき入り炒り豆腐 そうめん そうめん南瓜の和え物 *すいか	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	628	26.2	18.6	376	2.6	2.0	そうめん南瓜は錦糸瓜ともいい、ゆでてほぐすと実が麺のようにほぐれ					
13	水	○	野菜ゼロデー ごはん	まーぼ 麻婆ナス 棒々鶏 黒糖大豆	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	628	24.4	21.2	356	2.9	1.6	旬のなすをたっぷり使った麻婆ナスです					
14	木	○	ジャージャー麺	ちくわ ちくわの磯辺揚げ ミックスナッツ *ヨーグルト	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	620	26.4	24.3	392	2.1	3.0	ジャージャー麺は中華めんにくみそをのせます					
15	金	○	給食最終日 ごはん	なつ 夏野菜カレー ビーンズサラダ *シューフルーツ	たんぱく しつ	ミネ らかい	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しぼう	734	24.3	25.5	321	2.8	2.7	今学期の給食も最終日。夏野菜たっぷりのカレーです					
											今月の平均栄養価						657	26.5	20.9	371	3.1	2.7
											文部科学省基準 栄養価(中学年)						660	20 (13~28)	18 ~22	350	3.0	2.5 未満

\* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

\* 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。

\* 牛乳は、千葉県産(一部北海道)のものを使用しています。

\* 7月の我孫子産野菜の日(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、朝食をたべなかつたり、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た。

2学期は9月2日(金)より給食開始の予定です。よろしくお祈りします。

