

| 日 | よ | 牛 | こんだてめい | | おもなしょくざいとおもなはたらき | | | | 栄養価(えいようか) | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---|--|--------------------------------|--------------------------------|---|--|---------------------------------------|-------|------|------|-------|-----|-----|--------------------------------|
| | | | しよく 主食 | おかず(主菜・副菜) *デザート | ちにくほね 血・肉・骨をつくる | | からだちようし 体の調子を整える | | ねつちから 熱・力のもとになる | | エネルギー | たん白質 | 脂質 | カルシウム | 鉄分 | 塩分 | |
| | | | | | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しつ 脂質 | kcal | g | g | mg | mg | g | |
| 1 | 火 | ○ | ごはん ご飯 | しゃものパリパリ揚げ なすの肉みそ炒め 冬瓜と卵のスープ *ヨーグルト | ぶたにく たまご まごなると だいず | ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ヨーグルト | にんじん まつな さや いんげん | なす ねぎ んにく しょうが とうがん | こめ むぎ ぎょうざの かわ でん ぷん さとう | あぶら | 658 | 27.0 | 20.2 | 476 | 2.3 | 2.4 | 夏が旬のなすをおいしい肉みそとからめて食べやすく調理します。 |
| 2 | 水 | ○ | マーボー丼 | 春雨サラダ *冷凍みかん | ぶたにく と うふ ハム | ぎゅうにゅう | にら にんじ ん | ねぎ ほしい たけ きゅうり もやし キャベ ツ みかんに んにく しょうが | こめ むぎ でんぷん さとう はる さめ | あぶら ご まあぶら | 631 | 25.7 | 20.1 | 403 | 2.4 | 2.4 | 暑い時期においしい冷凍みかんです。 |
| 3 | 木 | ○ | 我孫子産 野菜の日 セルフチルドック | 野菜スープ ミックスナッツ *バナナ | ぶたにく ウ インナー ひよこまめ | ぎゅうにゅう | にんじん まつな | たまねぎ キャ ベツ セロリ しょうが にん にく バナナ | パン パン こ じゃがい も | あぶら カ シューナツ ツ アーモ ンド くる み | 645 | 26.5 | 22.1 | 336 | 2.6 | 2.8 | パンにチリビーンズをはさんで食べましょう。 |
| 4 | 金 | ○ | ごはん ご飯 | ホキのみそマヨ焼き 豆腐とひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 *パイナップル | ほき とうふ あぶらあげ ハム | ぎゅうにゅう ひじき | トマト こま つな | たまねぎ えの き しめじ きゅ うり たまねぎ パイン | こめ むぎ さとう じゃ がいも | マヨネー ズ ごま ごまあぶら | 620 | 27.2 | 18.7 | 343 | 2.8 | 2.6 | ひじきには鉄が豊富に含まれています。 |
| 7 | 月 | ○ | 七夕献立 ちらし寿司 | 宝袋の含め煮 そうめん汁 *七夕ゼリー | あぶらあげ だいず とり にく なると たまご さく らでんぶ | ぎゅうにゅう わかめ ひ じき のり | にんじん さ やいんげん おくら | かんぴょう たけ のこ ほしいた け とうがん ね ぎ れんこん | こめ さとう そうめん ゼリー | ごま | 620 | 22.0 | 17.0 | 360 | 2.8 | 2.8 | 七夕献立です。今年は星が見られるでしょうか？ |
| 8 | 火 | ○ | 我孫子産 野菜の日 きなこ揚げパン | ミネストローネ ツナサラダ *グレープフルーツ | ベーコン ウインナー ぶたにく ツ な きなこ | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん ト マト | たまねぎ セロ リ キャベツ きゅうり コーン もやし にんに く しょうが グ レープフルーツ | パン さとう マカロニ じゃがいも | ごま あ ぶら | 628 | 24.3 | 23.7 | 326 | 2.1 | 2.8 | 人気の揚げパン。今回はきなこ味です。 |
| 9 | 水 | ○ | ごはん ご飯 | 三色豆の卵焼き じゃがいもの金平 なめこのみそ汁 *すいか | たまご だい いず いん げんまめ とうふ ぶた にく ベーコン | ぎゅうにゅう | さやいんげ ん ほうれ んそう こま つな | たまねぎ だい こん なめ こ ねぎ すいか | こめ むぎ さとう じゃ がいも | ごまあぶ ら あぶら ごま | 656 | 25.0 | 20.6 | 348 | 3.2 | 2.6 | 給食では今年最後のすいかです。旬の味覚を味わって下さい。 |
| 10 | 木 | ○ | ごはん ご飯 | 鮭のナッツフライ ジャーマンポテト 大根とかにかまのスープ *オレンジ | たまご さけ ベーコン かにかま | ぎゅうにゅう | にんじん こ まつな パ セリ | たまねぎ ねぎ だいこん オレ ンジ | こめ むぎ パンこ じゃがいも こむぎこ | アーモンド あぶら | 664 | 29.7 | 19.1 | 311 | 2.0 | 2.3 | 鮭のナッツフライにはアーモンドを使います。 |
| 11 | 金 | ○ | ごはん ご飯 | わかめとツナの和え物 ジャージャー麺 *おからドーナツ | たまご ぶ たにく だい ず ツな お から | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こ まつな | きゅうり もやし たけのこ ほし しいたけ ねぎ しょうが にん にく | ちゅうかめ ん でんぷ ん さとう こむぎこ | あぶら ご ま ごまあ ぶら | 611 | 24.5 | 25.5 | 382 | 2.5 | 2.6 | おからドーナツはもちもちした食感が特徴です。 |
| 14 | 月 | ○ | えだまめい 枝豆入り かき揚げ丼 | 豚汁 *冷凍みかん | いか あさり ぶたにく た まご とうふ | ぎゅうにゅう さくらえび | にんじん こ みつば こ まつな | たまねぎ ごぼ う だいこん えだまめ ねぎ みかん | こめ むぎ こむぎこ さとう じゃ がいも こ んにやく | あぶら | 665 | 24.2 | 17.8 | 365 | 3.9 | 2.2 | 旬の枝豆が入ったかき揚げです。 |
| 15 | 火 | ○ | 我孫子産 野菜の日 夏野菜カレーライス | 福神漬け ごまドレサラダ *ひとくちピーチゼリー | ぶたにく | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん ト マト かぼ ちゃ ピーマ ン | たまねぎ なす しょうが にん にく もやし キャベツ きゅ うり コーン | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう ゼ リー | あぶら バター ごま | 665 | 21.6 | 20.4 | 343 | 6.4 | 2.4 | 夏の太陽をたっぷり浴びて栄養を蓄えた夏野菜のカレーです。 |

*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。

| | | | | | | |
|---------------------|-----|---------------|---------------|-----|-----|---------------|
| 今月の平均栄養価 | 642 | 25.2 | 20.5 | 363 | 3.0 | 2.5 |
| 文部科学省基準 栄養価(中学年) | 640 | 24 (18~32) | 18 ~ 21 | 350 | 3.0 | 2.5 未 満 |

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまったとのこと。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

7日は七夕献立です

