

| 日 に ち | よ う び | 牛 乳 | こんだてめい | | | おもなしょくざいとはたらき | | | | | 栄養価(えいようか) | | | | | | |
|-------------|-------------|--------|--|---|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|--|-------------------------------|-----------------------|-------------------|--------|-------------------|-----|--------|
| | | | しゅしょく 主食 | しゅさい・ふくさい 主菜・副菜 | デザート | ち にく ほね 血・肉・骨をつくる | | おも からだちようし とどの 主に体の調子を整える | | ねつ ちから 熱・力のもとになる | | エ ネ ル ギ ー | たん ぱ く 質 | 脂 質 | カル シ ウ ム | 鉄 | 塩 分 |
| | | | | | | たんぱく 質 | むくしつ 無機質 (カルシウム) | い ろ 色 の こ い 野菜 | そ の 他 の 野菜 果物 | たん ぱ く 質 | し つ 脂 質 | | | | | | |
| 1 | 水 | ○ | あびこ産野菜の日 ごはん ご飯 | てづく 手作りじゃこぶりかけ さば かあ や 鯖の香り焼き わふう 和風サラダ とうがん 冬瓜のみそ汁 | グレープ フルーツ | かつおぶし さば かにかま あぶらあげ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ あおのり わかめ | こまつな にんじん | キャベツ きゅう り もやし とうが ん ねぎ たまね ぎ グレープフ ルーツ | こめ むぎ ごま あぶら | 611 | 27.9 | 19.5 | 361 | 2.4 | 3.0 | |
| 2 | 木 | ○ | マーボー丼 | はるさめ 春雨サラダ | メロン | とうふ ぶた にく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん に ら | ほしいたけ しょうが にんに く きゅうり キャ ベツ もやし メ ロン ねぎ | こめ むぎ さとう でん ぶん はるさ め | あぶら ご まあぶら ごま | 604 | 24.8 | 19.0 | 397 | 2.3 | 2.4 |
| 3 | 金 | ○ | ことう 黒糖パン | シェパーズパイ ツナサラダ | フルーツ ポンチ | だいち ぶた にく しろは なまめ ツナ | ぎゅうにゅう こなチーズ | パセリ にん じん トマト | たまねぎ きゅう り キャベツ コーン もやし りんご みかん ばなな もも | パン さとう ゼリー マッ シュポテト | あぶら ご ま | 652 | 25.2 | 18.4 | 380 | 2.1 | 2.6 |
| 6 | 月 | ○ | あびこ産野菜の日 ごはん ご飯 | なまあ 生揚げとトマトの卵とじ じゃがいものみそ汁 | れいとう 冷凍みかん | ぶたにく な まあげ たま ご あぶらあ げ | ぎゅうにゅう | トマト いん げん こまつ な | たまねぎ ねぎ みかん にんにく | こめ むぎ さとう じゃ がいも | あぶら | 639 | 26.8 | 19.9 | 395 | 3.4 | 2.5 |
| 7 | 火 | ○ | えだまめい 枝豆入り かき揚げ丼 | そうめん汁 | きもち | えだまめ い か あさり と りにく かま ぼこ | ぎゅうにゅう さくらえび わかめ | みつば こまつ な にんじ ん | たまねぎ とうが ん ねぎ | こめ むぎ こむぎこ さ とう そうめ ん ささもち | あぶら | 664 | 22.3 | 15.2 | 335 | 4.6 | 2.5 |
| 8 | 水 | ○ | ミルクコーヒー ごはん ご飯 | じゃがいもの南蛮煮 ほたてスープ ゆでとうもろこし | | ぶたにく ほ たて たまご なまあげ | ぎゅうにゅう | いんげん に んじん こまつ な | たまねぎ ごぼう ほしいたけ だ いこん ねぎ え のき とうもろこし | こめ むぎ じゃがいも さとう こん にやく でん ぶん | あぶら | 634 | 24.3 | 15.3 | 434 | 4.7 | 2.4 |
| 9 | 木 | ○ | ごはん ご飯 | しゃけ 鮭のガーリックソテー焼き じゃがいもの金平 だいこん 大根のみそ汁 | すいか | さけ ぶたに く とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こ まつな いん げん | にんにく だい こん ねぎ えの き すいか | こめ むぎ さとう じゃ がいも | ごま マヨ ネーズ アーモンド | 655 | 29.4 | 19.9 | 325 | 2.6 | 2.5 |
| 10 | 金 | ○ | あびこ産野菜の日 ツナトースト | やきにく 焼肉サラダ トマトと卵のスープ | オレンジ | ツナ とり たまご ぶた にく | ぎゅうにゅう | にんじん こ まつな トマト | キャベツ きゅう り たまねぎ コーン マッシュ ルーム しょうが にんにく オレン ジ | パン さとう でんぶん | ごま マヨ ネーズ ご まあぶら あぶら | 621 | 27.4 | 27.9 | 385 | 1.9 | 2.7 |
| 13 | 月 | ○ | 戦時中の食事・あびこ産野菜の日 だいこん 大根めし | たかあろ 宝袋 すいとん | ことう 黒糖ピーナツ | だいち あぶ らあげ とり にく | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん こ まつな | しめじ ごぼう とうがん ねぎ | こめ むぎ さとう こむ ぎこ くらぎ とう | ごま らっ かせい | 650 | 23.0 | 20.0 | 363 | 2.7 | 2.1 |
| 14 | 火 | ○ | ごはん ご飯 | ししゃものパリパリ揚げ なすの肉みそ炒め とうがん 冬瓜と卵のスープ | れいとう 冷凍みかん | ぶたにく た まご だいち なると | ぎゅうにゅう ひじき し しゃも | にんじん こ まつな いん げん | なす ねぎ しょう が にんにく とう がん みかん | こめ むぎ ぎょうざのか わ でんぶ ん さとう | あぶら | 647 | 28.4 | 19.4 | 460 | 2.6 | 2.5 |
| 15 | 水 | ○ | あびこ産野菜の日 なつなさい 夏野菜カレー ふくしんづ 福神漬け | ごまドレサラダ | ひとくち ピーチゼリー | とりにく | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん か ぼちゃ ピー マン | たまねぎ なす もやし きゅうり キャベツ コーン | こめ むぎ さとう こむ ぎこ ゼリー | マーガリン あぶら ご ま | 622 | 21.5 | 17.0 | 325 | 3.9 | 2.1 |
| 16 | 木 | ○ | ジャージャー麺 | わかめとツナの和え物 | だいがいも 大学芋 | ぶたにく ツ ナ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こ まつな | たまねぎ しょう が にんにく た けのこ ほしい たけ ねぎ キャ ベツ | ちゅうかめん だいがくいも さとう | あぶら ご まあぶら ごま マヨ ネーズ | 617 | 22.5 | 24.2 | 370 | 2.6 | 2.7 |

* 食材入荷の状況等により、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。

| | | | | | | |
|------------------|-----|---------------|---------------|-----|-----|-----------|
| 今月の平均 | 635 | 25.3 | 19.6 | 378 | 3.0 | 2.5 |
| 文部科学省基準 (中学年) | 640 | 18 ~ 32 | 18 ~ 21 | 350 | 3.0 | 2.5 未満 |

戦時中の食事を体験しよう

今年は、戦後・被爆70年の節目の年にあたります。

そこで、今月は我孫子市内の全小中学校の給食に、戦時中の食糧難の時代に食べられていた食事(大根めし、すいとん)を出すことになりました。並木小学校では、7月13日(月)に実施します。

食べられることが当たり前でおいしさを求める現代とは違い、戦時中は食べるものがなく、生きのびるためには好き嫌いをしていられませんでした。

戦時中の食事を体験することで、今の平和な日常生活の大切さに気づいてもらえることを願っています。



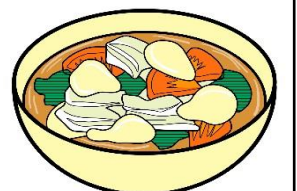
《大根めし》

戦時中、米が不足したときに、大切な米をできるだけ節約するための料理の一つとして「大根めし」が作られました。細かく切った大根を少ない米と一緒に炊きこみます。



《すいとん》

戦争末期はさらに食糧事情が悪くなり、米が手に入らなくなると米の代わりに、さつまいもや雑穀、小麦粉などを食べるようになりました。そこで生まれたのが「すいとん」です。当時は現代のようにだしもとらず、具もほとんどない、空腹を満たすだけの料理でした。



※「大根めし」「すいとん」ともに給食では現代の栄養価を満たせるようにアレンジしたものが出来ます。