

7月のきゅうしよくこんだてひょう

日	よ	牛	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)												
			しよく	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	食物せんい	塩分						
					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	しばう								kcal	g	g	mg	mg	g
2	月	○	焼きうどん	宝袋のふくめ煮 ピリ辛みそ汁 *たまごドーナツ	ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ キャベツ たまねぎ もやし にんにく だいず もやし しいたけ こんえのき たけな がねぎ しょうが	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま あぶら	627	34.8	25.5	361	2.2	6.1	4.4						
ひき肉と豆板醤のピリ辛みそ汁です。																							
3	火	○	ごはん	豆腐のチリソース煮 ジャガ芋のさっぱり和え 炒り大豆 *バナナ	とうふ とりにく えび ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	ぶなめじ ほししいたけ がねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし パナレモン	こめ むぎさとう かたくり こじやがいも	あぶら ごま あぶら ごま	659	26.8	16.7	338	2.8	4.7	2.0						
食べやすい丼料理です。しっかり食べて元氣をつけましょう。																							
4	水	○	飛騨ゼロデー ごはん	鯖の味噌煮 茎わかめの和え物 かきたま汁 *ドライブルー	さば ツな とうふ たまご	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん みずな	ながねぎ しょうが オレンジ キャベツ きゅうり もやし ドライブルー	こめ むぎさとう かたくり	ごま あぶら	639	2.0	20.1	317	2.5	3.5	3.4						
茎わかめのコリコリした食感がおいしい和え物です。																							
5	木	○	シーフード カレーピラフ	ししゃものから揚げ ポテトスープ 小魚ナッツ *ヨーグルト	あさり えび いか ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも にぼし ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース セロリ	こめ むぎさとう かりこじやがいも	バター あぶら カシューナッツ	666	31.1	21.2	615	5.3	3.6	3.6						
いか・えび・あさりの入ったピラフです。																							
6	金	○	たなばた献立 ちらし寿司	とうもろこし すまし汁 ミックスマッシュ *七夕ゼリー	あぶらあげ たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん みずな	レモン れんこん かんぴょう ほししいたけ ヨーン だいこん	こめ さとう ふ	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ	639	21.1	19.5	327	3.2	6.7	2.4						
7日は七夕です。晴れるとよいですね。																							
9	月	○	コッパン	鮭のアーモンドフライ キャベツ アルファベットスープ *冷凍みかん	さけ とうにゅう ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ みかん	コッパン こむぎこ パン ニ マロニ こじやがいも	アーモンド あぶら	701	32.3	23.4	333	2.3	5.9	3.2						
パンにはさんでもおいしい鮭のフライです。																							
10	火	○	ごはん	肉じゃが 納豆 そうめん 南瓜の和え物 *オレンジ	ぶたにく なつとう かに かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん そうめん かぼちゃ	たまねぎ もやし きゅうり オレンジ	こめ むぎさとう かりこじやがいも しらたき さとう	あぶら	640	24.3	14.1	320	2.6	6.7	2.1						
7月10日は「納豆の日」！！																							
11	水	○	交流給食 ごはん	麻婆ナス 春雨サラダ 小魚ナッツ *プラム	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	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 プラム	こめ さとう かたくり こじやがいも はるさめ	あぶら ごま あぶら アーモンド	621	20.1	20.0	315	1.8	5.1	2.1						
旬のナスも麻婆味で食べやすく。																							
12	木	○	ターメリックライス	チリコンカン ジャーマンポテト *すいか	ぶたにく だいず レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース すいか	こめ むぎさとう かりこじやがいも	あぶら	687	26.8	18.3	321	3.7	7.3	1.6						
夏においしいスイカです。																							
13	金	○	あなごごはん	冬瓜の煮物 水菜のスープ ミックスマッシュ	あなご たまご えび とりにく けずりぶし ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	さやいんげん みずな にんじん	しょうが とうがん ぶなめじ だいこん	こめ むぎさとう ふ かたくりこ	あぶら カシューナッツ アーモンド らっかせい	609	27.4	20.3	353	2.5	4.3	2.8						
夏の野菜ですが、「冬」まで保存ができたことから、冬瓜といわれます。																							
17	火	○	給食最終日 夏野菜カレー	豆腐とわかめのサラダ *アイス	とうふ ツな	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン さやいんげん トマト こまつな	たまねぎ なす スズキニ しょうが にんにく りんご きゅうり	こめ むぎさとう こむぎこ さとう	あぶら バター ごま あぶら	725	23.8	23.0	384	2.3	4.3	2.8						
夏休み前最後の給食は、夏野菜たっぷりのカレーライスです。																							
* 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。											今月の平均栄養価						656	24.6	20.2	362	2.8	5.3	2.8
* 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。											文部科学省基準 栄養価(中学年)						660	20 (13 ²⁸)	18 ~ 22	350	3.0	6.0	2.5 未 満



保護者の皆様へ

1学期の給食も17日(火)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5日(水)より給食開始の予定です。よろしくお祈りします。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも忘れずに!

早起き

早寝

朝ごはん