



# 7月のきゅうしょくこんだてひょう



日 よ う ち	こんだてめい				おもにエネルギーの もとになる食品		おもにからだをつくる もとになる食品		おもにからだの調子を整える もとになる食品		栄養価						
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 果物	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分	
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (加ゆなど)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g	
我孫子市制52周年																	
1	金	○	ごはん	鶏と野菜のごま煮 とうがん 冬瓜のみそ汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	とりく うすらたまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん とうがん えのき ねぎ グレップフルーツ	574	24.8	18.6	401	3.6	2.1
4	月	○	ごはん	にぎすの彩り揚げ なすの肉みそ炒め もずくのかきたま汁	すいか	こめ むぎ ごまぎこ さとう でんぷん	ごま あぶら	たまご ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう にぎす あおのり もずく	にんじん さやいんげん こまつな	なす ねぎ しょうが にんにく えのき だいこん すいか	643	30.7	21.9	504	2.9	2.2
5	火	○	きなこ あげパン	肉団子スープ コールスローサラダ こぎかな 小魚アーモンド	ヨーグルト	パン さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら アーモンド	きなこ ぶたにく とりく アーモンド	ぎゅうにゅう にぼし ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが ねぎ はくさい たけのこ もやし キャベツ コーン きゅうり レモン	605	26.8	25.9	440	1.9	2.6
6	水	○	ごはん	鯖のカレー焼き ささみとらのナムル おこう汁	バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さば とりささみ あぶらあげ けすりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ バナナ	616	30.7	18.4	365	3.2	2.1
七夕献立																	
7	木	○	鮭と枝豆の ちらし寿司	笹かまのおかかマヨ焼き そうめん汁	七夕ゼリー	こめ さとう そうめん	ごま マヨネーズ	あぶらあげ さけ たまご ささかま けすりぶし とりく なると	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	しいたけ かんぴょう たけのこ えだまめ とうがん ねぎ	601	23.1	18.6	310	1.6	3.2
8	金	○	マーボー丼	春雨サラダ ペッパービーンズ	オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく だいす ハム ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ オレンジ	618	26.6	21.7	418	2.5	2.4
はしの日																	
11	月	○	ごはん	あじのごまみそ焼き のりあえ 豚汁	冷凍みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	あじ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん	574	29.5	14.4	396	3.3	2.3
我孫子産野菜の日																	
12	火	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ ゆでとうもろこし 五目中華スープ	ひとくち 桃ゼリー	こめ むぎ はるさめ ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく たまご ぎょうざ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ はくさい とうもろこし しいたけ たけのこ	613	23.1	19.6	299	4.2	2.4
13	水	○	ひ 冷やしごま だれうどん	わかめとツナのあえ物	きなこの 米粉ケーキ	うどん さとう こめこ	ごま ねりゴマ マヨネーズ バター	とりく あぶらあげ ツナ とうふ きなこ たまご あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こねぎ こまつな	きゅうり もやし しいたけ キャベツ	650	26.7	23.0	466	3.4	2.3
14	木	○	なつやさい 夏野菜カレー ライス	ひじきとキャブのサラダ	フルーツ サワ-ポンチ	こめ むぎ じゃがいも ごまぎこ さとう ゼリー	あぶら バター ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく りんご ぶくじんづけ キャベツ みかん もも りんご レモン	674	20.8	19.1	335	3.1	2.6

\*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。

※栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の 平均栄養価	617	26.3 17%	20.1 29%	393	3.0	2.4
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネギ-の 13~ 20%	20~ 30%	350	3.0	2.0

## 7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



## 不足しがちなカルシウムをとろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

## 気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



