



7月のきゅうしょくこんだてひょう



令和5年6月30日

我孫子市立並木小学校

日 に ち	よ う び	牛 乳	主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		栄養価(えいようか)					
						米・パン 種類・芋類 さとうなど	油・バター マヨネーズ など	魚・肉・卵 豆・豆腐品 など	牛乳・乳製品 小魚 海苔(のり)など	色の濃い 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ 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 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g	
3	月	○	マーボー丼	春雨サラダ パッパピーンズ	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、 だいず、ハム、 ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん、 にら	しいたけ、なごねぎ、 しょうが、にんにく、 きゅうり、もやし、 キャベツ、オレシ	629	26.8	21.7	418	2.5	2.4
4	火	○	ココア揚げパン	トマトと卵のワンタンスープ 切干し大根のごま酢あえ	バナナ	パン、さとう、 ワンタンのかわ	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	とり、 たまご	ぎゅうにゅう、 スキムミルク	トマト、 こまつな、 にんじん	なごねぎ、 きりぼし、だいこん、 キャベツ、バナナ	649	22.6	20.5	369	2.6	2.5
5	水	○	ごはん	ししゃものフリッター なすの肉みそ炒め もずくのかきたま汁	すいか	こめむぎ、 さとう、 でんぷん、 はるさめ	あぶら	ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう、 ししゃも、 もずく	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	なす、なごねぎ、 しょうが、にんにく、 えのき、だいこん、すいか	594	25.0	20.0	407	2.4	2.3
6	木	○	キムチ炒飯	揚げぎょうざ 五目中華スープ 我孫子産のとうもろこし	ドライ ブルー	こめむぎ、 はるさめ	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 たまご、 ぎょうざ、 とり、 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、 なごねぎ、さいいんげん、 とうもろこし、しいたけ、 たけのこ、ブルー	614	23.8	19.1	304	2.1	2.3
7	金	○	あなご枝豆 のちらし寿司	星のコロッケ そうめん汁	七夕ゼリー	こめさとう、 じゃがいも、 パン、 そうめん	ごま、 あぶら	あぶらあげ、 あなご、 たまご、 とり、 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、 とうがね、なごねぎ	633	21.0	19.2	403	3.1	2.7
10	月	○	ごはん	鯖のカラー焼き 和風サラダ けんちん汁	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにやく	あぶら	さば、 かまぼこ、 かつおぶし、 ぶたにく、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	にんじん、 こまつな	たまご、きゅうり、 もやし、えのき、しょうが、 ごぼう、だいこん、なごねぎ	633	30.1	19.2	388	6.4	2.6
11	火	○	冷やし ごまだらうどん	わかめとツナのあえもの 豆腐ときなこの 米粉ケーキ		うどん、 さとう、 こめ	ごま、 ねりごま、 マヨネーズ、 バター	とり、 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	649	25.9	29.1	465	3.4	2.3
12	水	○	ごはん	鶏と野菜のごま煮 冬瓜のみそ汁 小魚&カシューナッツ	グレーブ 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、 カシューナッツ	とり、 うずらたまご、 なまあげ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 わかめ、 にぼし	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼう、だいこん、 とうがね、えのき、 なごねぎ、グレーブ、フルーツ	600	26.4	19.8	438	3.9	2.1
13	木	○	ごはん	あじのゴマみそ焼き 若草あえ 豚汁	冷凍みかん	こめむぎ、 さとう、 しらす、 じゃがいも	ごま、 ごまあぶら	あじ、 たまご、 あぶらあげ、 ぶたにく、 とうふ、だいず、 けずりふし	ぎゅうにゅう、 こんぶ	にんじん、 こまつな	もやし、ごぼう、 だいこん、なごねぎ、 みかん	616	32.4	18.6	423	3.5	2.7
14	金	○	夏野菜カレー ライス	福神漬け 大根とホタテのサラダ	サイダー ポンチ	こめむぎ、 じゃがいも、 こむぎ、 さとう	あぶら、 マーガリン、 マヨネーズ	ぶたにく、 ほたて	ぎゅうにゅう、 こなチーズ	にんじん、 かぼちゃ、 ピーマン、 みずな	たまご、なす、しょうが、 にんにく、りんご、 ぶくじん、つげ、だいこん、 きゅうり、レモン、 みかん、もも、りんご	680	20.9	20.0	326	2.1	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。ご了承ください。
*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。

今月の平均栄養価	630	25.6 16%	20.7 29%	394	3.2	2.5
文部科学省基準 栄養価(中学生)	650	23.0-23.5	20.0-20.5	350	3.0	2.0

★食育体験予定★



7/6(木) とうもろこし
3年生が1時間目にとうもろこしの皮剥きのお手伝いをしてくれます。
7/7(金) えだまめ
4年生が1時間目にえだまめのもぎ取りとさや剥きのお手伝いをしてくれます。
★全校分ですが、みんなの給食のために、よろしくお願いします！



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。



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。



夏野菜を食べよう!



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。