



平成25年度

# 7月のこんだてひょう



我孫子市立根戸小学校

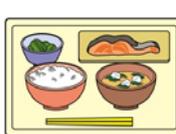
ひこ	こんだてめい			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		栄養価							
	主食	主菜・副菜	デザート	ち血や肉、骨をつくる	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量
にち	ごはん	ママーボーなす 春雨サラダ	★雪見だいふく大福	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	kcal	g	g	mg	mg	g
2火	ごはん	ママーボーなす 春雨サラダ	★雪見だいふく大福	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	676	24.3	20.3	326	2.5	3.0
3水	ごはん	さばのカレー焼き 野菜のごま酢和え	ヨーグルト	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	664	29.6	21.0	456	3.2	3.0
4木	ごはん	ジャージャーパイクドポテト ミントマト 煮干し	★サイダーボンチ	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	610	24.1	19.3	333	2.5	2.3
5金	ごはん	鮭散らし 七夕献立 揚げ出し豆腐	天の川ゼリー	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	606	24.1	20.0	327	3.0	2.6
8月	ごはん	ししやもの南蛮漬 抹茶大豆	ハイナップル	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	628	25.4	18.8	457	3.4	2.5
9火	ごはん	★サイコロステーキ ★じゃがいものカリサラダ	ナッブル	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	664	27.6	24.1	319	2.5	2.3
10水	ごはん	★ココア サマーシチュー	キウイフルーツ	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	661	25.5	21.4	378	2.8	2.5
11木	ごはん	あじの一夜干し じゃがいものそぼろ煮	オレンジ	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	607	29.4	14.7	314	2.4	2.2
12金	ごはん	ガーリック 中華風卵焼き	すいか	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	629	23.4	23.9	337	4.0	2.2
16火	ごはん	★カツ わかめサラダ	みかん	たんぱくしつ	カルシウム	からだのちようしをととのえる	カロテン	ビタミンい	なつちから熱や力になる	たんすいかぶつ	しぼう	760	26.6	25.1	319	2.1	3.0

※仕入れの都合で献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

★印は、6年生のリクエストです。

今月の平均栄養価	651	26.0	20.9	357	2.8	2.6
文部科学省基準栄養価(中学年)	640	18~32	17.7~21.3	350	3.0	2.5未満

## ~夏休みの食生活について~

<p>1. 冷たいものをとりすぎないようにしよう</p> <p>冷たいアイス、ジュースばかり飲んだり食べたりしていると、胃腸を冷やし消化機能も低下します。</p> 	<p>2. 朝食をしっかりと食べよう</p> <p>朝食は体を目覚めさせる働きをします。一日のエネルギーのもとになる朝食をしっかりと食べましょう。</p> 
<p>3. たんぱく質をしっかりとろう</p> <p>暑いときは麺料理が食べやすいですが、麺だけですましてしまうと栄養不足になります。肉、魚、卵、豆製品を加えた食事を心がけましょう。</p> 	<p>4. 香辛料を上手に使用して、食欲増進</p> <p>胃を刺激するので、食欲がでます。また、汗をかくことで体の熱を逃がし、涼しくなる効果があります。</p> 
<p>5. 夏野菜をたっぷり食べよう</p> <p>夏野菜はビタミン類がたっぷり含まれ、夏ばてを防ぐ働きがあります。</p> 	<p>6. 食中毒に気をつけよう</p> <p>食中毒を起こす細菌が元気になるのは、気温、湿度ともに高くなる夏です。冷蔵庫を過信しないなど、食品の取り扱いには注意しましょう。</p> 

今月は久寺家の日暮さんが育てた玉ねぎ、じゃがいもを使う予定です。



※給食の写真と、おもな食材の産地については、学校ホームページに毎日載せていきます。

※給食食材の放射性物質検査(事前検査)は、市全体で月に約100品目(市内共同購入品および各学校からの要望品から選定)実施しており、我孫子産野菜については市農政課で行っています。検査の結果、放射性物質が検出された場合、その食材は給食で使用しません。

※1食丸ごとミキサー検査(放射性物質の事後検査)は、一週間分をまとめて毎週実施しています。