

7がつ きゅうしよくこんだてひょう

令和8年6月30日



※給食のお米は、我孫子産コシヒカリを使用しています。

我孫子市立我孫子第一小学校

こ ん だ て め い				おもにエネルギーのもともなる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもな栄養		成長期に大切な栄養	
4月 野	主食	主菜・副菜・汁物	デザート	黄のしよくひん		赤のしよくひん		カロチン	ビタミン類	たんぱく質	鉄
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質				
2ねんせいしよくいくたいけん											
1水	マーボーどん	ミモザサラダ えだまめ	オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら 脂質	たんぱく質	きゅうり えだまめ ほししいたけ	にんにく しょうが キャバツ きゅうり えだまめ ほししいたけ	オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 22.9 g 19.3 g 2.1 g 578 mg 9.8 mg
2木	ガーリック ライス	さわらのオーロラソースがけ とりにくとだいずのカレースー プ	れいとう みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ こま	ぶたにく さわり だじり たりにく	どうちろこし マジジュルーム たまねぎ しょうが みかん レモン	どうちろこし マジジュルーム たまねぎ しょうが みかん レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 25.5 g 17.0 g 2.1 g 286 mg 1.7 mg	
3金	むぎごはん	にくじゃが とうがんのかきたまじる こざかな	バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく さつまあげ たまご	たまねぎ とうが ねぎ ほししいたけ バナナ	たまねぎ とうが ねぎ ほししいたけ バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	546 kcal 22.0 g 12.3 g 1.9 g 334 mg 2.1 mg	
6月	ビビンバどん	トックいりスープ 小魚アーモンド	かわち ばんかん	こめ むぎ さとう トック	あぶら こまあぶら ラー油 こま アーモンド	たまご ぶたにく みそ とりにく	こまつな にんじん ちんげんさい	たまねぎ しょうが にんにく だいず みそ ほししいたけ かわちばんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 24.4 g 20.7 g 1.7 g 365 mg 1.9 mg	
たなばたこんだて											
7火	ごもちちらし ししゃものごまやき たなばたじる	 たなばた ゼリー		こめ むぎ さとう ゼリー	こま	あぶらあげ たまご とりにく うおめん	にんじん オクラ	えだまめ とうが かんぴょう ほししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 27.6 g 21.6 g 2.5 g 550 mg 6.5 mg	
8水	ちゅうかどん	きりぼしだいこんのナムル	グレープ フルーツ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら こま	なたね さつまあげ いか ぶたにく みそ たりにく かにかつね	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく キャバツ きゅうり えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 21.2 g 14.3 g 2.2 g 326 mg 1.6 mg	
9木	いちご ふうみの きなこ あげパン	ポークビーンズ だいこんサラダ		コッパパン さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	きなこと ぶたにく だいず ツナ	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャバツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 28.0 g 21.8 g 2.4 g 375 mg 5.2 mg	
3ねんせいしよくいくたいけん・あびこさんやさいのひ											
10金	 とりらどん	ひとくち ぶどう ゼリー		こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら こまあぶら こま	とりにく だいず かまぼこ とうふ	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ キャバツ どうちろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 22.0 g 18.5 g 1.9 g 323 mg 2.2 mg	
13月	ジャージャーめん	ヨーグルト		うどん さとう でんぶん じゃがいも	こまあぶら あぶら マヨネーズ アーモンド	だいず ぶたにく みそ ペーコン	にんじん にら	きゅうり たまねぎ にんにく にんにく しょうが ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 23.2 g 21.8 g 2.2 g 420 mg 6.4 mg	
14火	むぎごはん	たらのうめマヨネーズやき キャバツとアーモンドのサラダ いもだんごじる	かじゅうグミ	こめ むぎ しらたき こめ さとう さいとう いもち クミ	マヨネーズ アーモンド あぶら	たら とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな	ねりうめ キャバツ きゅうり えのきだけ たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 25.5 g 19.1 g 2.3 g 383 mg 1.5 mg	
15水	むぎごはん	チリコンカン じゃがいもとキャバツのサラダ	オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく かにかま	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく クリンピー キャバツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 22.8 g 17.2 g 1.8 g 323 mg 2.9 mg	
16木	なつやさいカレーライス わかめサラダ	サイダー ボンチ		こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー サイダー	あぶら マヨネーズ アーモンド こま	ぶたにく みそ ツナ	かぼちゃ にんじん あおピーマン	たまねぎ しょうが にんにく みかん キャバツ きゅうり どうちろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 20.8 g 18.0 g 2.5 g 305 mg 1.9 mg	
★ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。				★ 食品成分表が改定され、エネルギーの算定方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均9%減っています。基準値が改定前の算出方法のためエネルギーが低く見えますが、これは食品成分表によるものです。ご了承ください。							
★ 7月7日は七夕（たなばた）				[今月の平均値]							
				[基準値] (小学生・中学生)							

セ七夕は、中国の古い伝説が由来だといわれています。昔、機を織るのがト玉子と織女（織の姫）

7月7日は七夕（たなばた）

★食育体験予定★

7/1 (水) 2年生 えだまめさやもぎ
2年生が1時間目に枝豆のさやもぎ取りをお手伝い！

7/10 (金) 3年生 とうもろこし皮むき
3年生が1時間目にとうもろこしの皮むきをお手伝い！
どちらも全校分をお手伝いします。

夏野菜を食べよう

夏野菜とは、野菜の中で特に夏に収穫されるものをいいます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、疲労回復や食欲増進などの働きがあります。また、夏野菜には、ほてった体を冷やす効果もあります。7月の給食のなかにもたくさん隠れています。探してみよう。

七夕は、中国の古い伝説が由来だといわれています。昔、機を織るのが上手な織女（織り姫）と牛飼いの牽牛（牽牛）が結婚しましたが、仲がよすぎて仕事を休めるようになったため、天の川の兩岸に離れてしまいました。それから1年に1度だけ天の川をわたって逢うことを許された日が7月7日といわれています。

我孫子産野菜・我孫子産米

給食のお米は、我孫子産コシヒカリです。
今月の我孫子産野菜の日は、10日です。