



7月のきゅうしょくこんだてひょう



令和8年6月30日
我孫子市立並木小学校

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価（えいようか）						
			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 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 (加減など)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g	
半夏生献立																		
1	水	○	マーボー丼	たこのマリネサラダ 小魚&アーモンド	河内晩柑	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん	ごま、 あぶら、 ★アーモンド	とうふ、 たこ、 ぶたにく、 だいず、 みそ	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 にら	にんにく、しょうが、 しいたけ、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 レモン、かわちばんかん	603	28.0	23.2	413	2.8	2.1	
2	木	○	冷やし ごまダレうどん	わかめとコーンのサラダ	豆乳ドーナツ	うどん、 さとう	ごま、 ねりごま、 あぶら、 ごまあぶら	とり、 ぶたにく、 あぶらあげ、 だいず	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 こねぎ	きゅうり、もやし、しいたけ、 コーン、キャベツ、たまねぎ	612	31.2	26.0	422	2.5	2.8	
3年生食育体験学習・あびこ産野菜の日																		
3	金	○	焼き肉炒飯	茹でとうもろこし 春雨サラダ	ヨーグルト	こめ、むぎ、 さとう、 はるさめ	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	ぶたにく、 ★たまご、 かまぼこ	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト	にんじん、 ピーマン	にんにく、しょうが、 ながねぎ、もやし、きゅうり とうもろこし	603	23.5	17.1	445	4.4	2.2	
6	月	○	ごはん	鯖の豆板醤焼き もやしのナムル 豚汁	冷凍りんご	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こんにやく、 さとう	ごまあぶら、 ごま、 あぶら	さわか、 ぶたにく、 ぶたにく、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	ながねぎ、もやし、ごぼう、 だいこん、りんご	595	27.5	17.5	357	2.8	2.6	
七夕献立																		
7	火	○	七タちらし寿司	星のコロッケ 七タ汁	七夕 三色ゼリー	こめ、さとう、 じゃがいも、 パンこ	ごま、 あぶら	あぶらあげ、 でんぶ、 ★たまご、 とり、 かまぼこ、 なると	ぎゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん、 オクラ	しいたけ、かんぴょう、 とうがん、ながねぎ	621	21.8	17.1	390	2.8	2.9	
8	水	○	ごはん	鶏のカシューナッツ炒め 豆腐とキャベツのスープ	すいか	こめ、むぎ、 でんぶん、 じゃがいも、 さとう	あぶら、 ★カシューナッツ ごまあぶら	ぶたにく、 とり、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 パプリカ、 ピーマン、 こまつな	しいたけ、ながねぎ、 しょうが、たけのこ キャベツ、すいか	604	25.4	20.6	300	3.0	1.8	
9	木	○	コッペパン	鮭フライ コールスローサラダ ポテトスープ	オレンジ	★コッペパン、 パンこ、 こむぎこ、 さとう、 じゃがいも	あぶら	さけ、 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	キャベツ、コーン、 きゅうり、レモン、セロリ、 たまねぎ、オレンジ	588	24.6	23.0	312	2.2	3.0	
あびこ産野菜の日																		
10	金	○	夏野菜カレー ライス	福神漬け	サイダー ボンチ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 さとう、 ゼリー	あぶら、 マーガリン	ぶたにく、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ	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、だいこん、 レモン、みかん、もも、 りんご	642	18.8	17.2	292	2.4	2.3	
13	月	○	ごはん	ししゃものカレー揚げ なすの肉みそ炒め	冷凍みかん	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら	ぶたにく、 だいず、 みそ	ぎゅうにゅう、 ししゃも	にんじん、 さやいんげん	なす、ながねぎ、 しょうが、にんにく、みかん	578	23.4	20.0	396	3.0	1.7	
あびこ産野菜の日																		
14	火	○	我孫子産枝豆 のピラフ	スパニッシュオムレツ マカロニ入り野菜スープ	グレープ フルーツ	こめ、 じゃがいも、 マカロニ	あぶら、 ★バター	とり、 ★たまご、 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	たまねぎ、えだまめ、 マッシュルーム、 しょうが、グレープフルーツ	633	25.8	23.0	311	3.1	2.9	
15	水	○	肉野菜丼	豆腐とわかめのスープ	マスカット ゼリー	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 ゼリー	ごま、 あぶら	ぶたにく、 みそ、とうふ、 ★たまご、 とり、 にら	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 ピーマン	キャベツ、しょうが、 たまねぎ、コーン、 しょうが	615	27.4	19.7	341	3.4	2.5	
1学期給食最終日																		
16	木	○	黒糖パン	シェパーズパイ 豆とトマトのミネストローネ	ひとくち 牛乳プリン	★こくとうパン こむぎこ、 じゃがいも	あぶら	ぶたにく、 だいず、 いんげん、 とりにく、 ひよこめ、 ウィンナー	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★ミルクプリン	トマト、 パセリ	たまねぎ、コーン、 セロリ	650	28.9	17.7	467	3.0	2.0	

*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。
※アレルギーの原因になる食物(アレルギー)には★印がついています。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

★食育のお知らせ★



- ★7/1(水)半夏生とは夏至から数えて11日目頃のこと、田植えが終わる目安とされており、この日にタコを食べる風習があることから、マリネにしたタコをサラダに入れます！
- ★7/3(金)茹でとうもろこしでは、3年生が1時間目にともろこしの皮むきのお手伝いをしてくれます。この機会に旬のとうもろこしをよく観察して味わって食べてみましょう。
- ※3年生は全校分で大変ですが、並木小の皆の給食のためによろしく願います！
- ★7/7(火)七夕献立では、星形にくり抜いた人参と錦糸卵で天の川のようにならし寿司を飾り付けします。また、星形のコロッケや天の川をイメージした七夕汁を作ります！
- ★7/14(火)1学期最後の我孫子産野菜の日です。我孫子産の新鮮な旬の枝豆を使ってピラフを作ります。我孫子産野菜の美味しさをよく味わって食べてみましょう！



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。



今月の平均栄養価	612	25.5 16%	20.2 29%	371	3.0	2.4
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネルギーの 13~20%	たんぱく質の 20~30%	350	3.0	2.0



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。