家庭数

令和５年７月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　暑さに負けない食事をしよう　』

令和５年度　佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	月	ごはん	にくどうふ	うめおかかサラダ メロンゼリー		佐倉産の **こめ** さとう　あぶら	やきどうふ　ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	**にんじん**　**たまねぎ** いんげん　しらたき キャベツ　きゅうり うめぼし	621	25.7	15.5	1.5
4	火	むぎごはん	イワシの カリカリフライ	むしとうもろこし とんじる （1年生が皮むき）		**こめ**　むぎ あぶら　さとう さといも	イワシフライ　ぶたにく とうふ　**みそ**　にぼし かつおぶし　ぎゅうにゅう	**とうもろこし　にんじん** ごぼう　だいこん こまつな　ながねぎ	644	25.7	19.4	1.5
5	水	チンジャオロースどん		ぎょうざスープ すいか		**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ　ごま	ぶたにく　ぎょうざ わかめ　ぎゅうにゅう	ピーマン　たけのこ **にんじん**　こまつな ながねぎ　しめじ　すいか	608	25.1	16.9	2.0
6	木	ミートソースペンネ		かぼちゃのチーズやき カレースープ		ペンネ　あぶら さとう　パンこ **じゃがいも**	ぶたにく　ぶたレバー ソイチーズ　ウインナー ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ マッシュルーム　セロリ トマト　**かぼちゃ**　キャベツ	613	26.0	20.6	1.7
7	金	七夕メニュー きりこぶごはん	サワラのたつたあげ	そうめんじる たなばたゼリー		**こめ**　あぶら さとう　ごま かたくりこ	とりにく　こんぶ サワラ　かまぼこ かつおぶし　ぎゅうにゅう	**にんじん**　こまつな ながねぎ　しめじ しょうが	625	24.5	19.1	2.2
10	月	むぎごはん 三重県の郷土料理	とりにくのからあげ	はるさめサラダ ぽんじる		**こめ**　むぎ　あぶら かたくりこ マロニー	とりにく　ハム　**みそ** あぶらあげ　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	にんじん　キャベツ きゅうり　かぼちゃ なす　**いんげん**	619	27.5	17.1	2.2
11	火	ガーリックライス	ホッケフライ	ミネストローネ ピーチゼリー		**こめ**　むぎ あぶら　さとう **じゃがいも**	ホッケフライ　レンズまめ ウインナー　ぎゅうにゅう	**にんにく**　コーン **トマト　にんじん** **たまねぎ**　セロリ	609	20.1	17.9	1.7
12	水	ごはん	にくじゃが	なっとうあえ ゆでえだまめ （3年生がさやもぎ）		**こめ　じゃがいも** あぶら　さとう	ぶたにく　なっとう ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ いんげん　しらたき えだまめ　ほうれんそう	605	24.5	13.1	1.6
13	木	マーボードウフどん		キムチスープ メロン		**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ	ぶたにく　ぶたレバー **みそ**　ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ にら　しいたけ　しめじ はくさいキムチ　こまつな	611	29.8	16.5	1.9
14	金	なつやさいのカレーライス		ひじきのマリネ マスカットゼリー		**こめ**　むぎ あぶら　さとう	とりにく　ひじき ハム　ぎゅうにゅう	かぼちゃ　ピーマン なす　**トマト　にんじん** **たまねぎ　きゅうり**	603	21.1	16.3	2.0
								今月の平均値	615	25.0	17.2	1.8
								基準値（3,4年生）	650	25.8	18.0	2.0

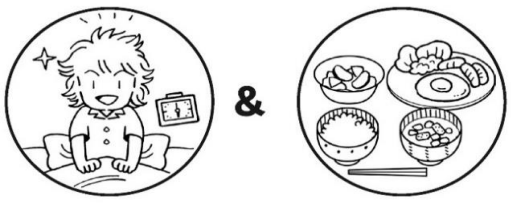
★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。　ご了承ください。

★おもなざいりょうの**太字の食材は佐倉市産**で、**下線は結び合い農園の有機野菜**です。

夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント１　まずは早起き＆朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの２つをしっかり守るようにしましょう。

朝寝坊＆朝ごはんぬきでは…
１日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気に一日をスタート！

元気ポイント２　上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント３　間食は時間と量を決めて！

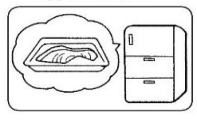
間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

食中毒注意報が発令されています

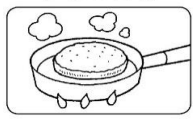
６月１日から９月３０日まで食中毒注意報が発令されています。食中毒の予防の基本は、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。生で食べる野菜は、流水でよく洗い、食べる直前まで冷蔵庫に保管しましょう。調理前後や食事の前の手洗い、加熱食品はしっかり火を通すなど、日ごろから気をつけましょう。

つけない

増やさない



やっつける



米粉のパンプキンポタージュ

給食レシピで朝ベジ♪
（佐倉市学校栄養士会）

＜材料多めの4人分＞

ベーコン(1cm短冊)	1パック
玉ねぎ(みじん切り)	1個
かぼちゃ(皮なし1.5cm角)	1/2個
パセリ(みじん切り→水につける)	少々
水	200ml
A 牛乳	500ml
A 米粉	大さじ4
コンソメ	大さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
生クリーム	大さじ2
白ワイン	大さじ1

＜作り方＞

①Aを泡だて器でよく混ぜてなじませておく。
②耐熱ボールや皿にかぼちゃと大さじ1程度の水を入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで6分程度)
③②がやわらかくなったら半分つぶす。
④鍋にベーコン、玉ねぎ、こしょう、ワインを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
⑤④に水、コンソメ、塩、②③を入れ、温まったら①のAを入れ、弱火で煮る。