



《7月の給食目標》バランスのとれた食事を心がけ、夏バテを予防しよう

	牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ	
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる					
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
1 (月)		佐倉市弥富のじゃが芋「はるか」 焼肉丼 レバーとポテトの和え物 冷凍みかん	豚もも 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ りんご みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉	菜種油 いりごま ごま油	853 41.9	21.0 2.4	・1日 佐倉市産の「じゃが芋はるか」は、肉質が黄色に近く、なめらかな舌触りが特徴です。	
2 (火)		佐倉市弥富の「九重栗かぼちゃ」 ガーリックライス かぼちゃのグラタン ガルビュール ブラマンジェ風デザート	ベーコン 鶏もも ウインナー	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ キャベツ 白いんげん マッシュルーム	米 米粉 砂糖 デザート	菜種油 オリーブ バター	814 25.9	25.7 2.6	・2日 佐倉市産の「九重栗(くじゅうくり)かぼちゃ」は、栗のようにホクホクして甘味のあるかぼちゃです。	
3 (水)		ご飯 新紙幣のり 鶏肉の梅肉焼き 切り干し大根と野菜のごま和え さつま汁	鶏もも ツナ	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう うめ	米 さつま芋 水あめ	菜種油 ごま油	823 32.3	24.8 2.7	・5日 日本では昔から祝いの日にはちらし寿司を食べる習慣があり、五節句の一つである七夕も祝いの日として認識され、ちらし寿司を食べる習慣が根付いたと考えられています。	
4 (木)		ミートソーススパゲッティ チンゲン菜スープ ラムネゼリー	豚もも 豆腐	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ だけのこ マッシュルーム にんにく	パスタ 砂糖 ゼリー	菜種油 バター	734 32.9	22.1 3.3		
7月定期集金引き落とし日です。円滑な集金業務にご協力よろしくお願いします。												
5 (金)		＜セタメニュー＞ 五目ちらし寿司 メルフライ セタ汁 天の川ゼリー	メルルーサ 鶏もも 玉子	牛乳	人参 オクラ	れんこん しいたけ 玉ねぎ	米 トック 砂糖 ゼリー	菜種油 炒りごま	758 29.5	16.5 2.7		
8 (月)		わかめご飯 いなだの照り焼き 小松菜ソテー すまし汁	いなだ ハム	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ しいたけ	米 麦 砂糖	いりごま 菜種油	726 30.0	21.5 3.0		
9 (火)		佐倉市弥富の「とうもろこし」使用 肉みそ丼 蒸しとうもろこし 春雨スープ 牛乳プリン	豚もも	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ れんこん ねぎ だけのこ	米 麦 とうもろこし 春雨 プリン	菜種油 ごま油	718 29.8	15.3 2.4	・9日 佐倉市弥富産のとれたてのとうもろこしは、「ゴールドラッシュ」という品種です。とうもろこしは収穫後、鮮度が落ちるのが早い野菜とされていますが、ゴールドラッシュは収穫後糖度の低下スピードが遅いので、時間が経っても甘いことが特徴です。	
10 (水)		夏ご飯 白身魚の香草焼き しゃぶしゃぶサラダ 沢煮椀 バナナ	ほき 豚もも 油揚げ	牛乳	人参	ゴーヤ 玉ねぎ きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 バナナ	菜種油 ごま油 炒りごま	760 37.2	21.2 2.9		
11 (水)		麻婆なす丼 もずくのスープ フルーツヨーグルト	豚もも ベーコン	牛乳 もずく	人参 にら	なす 玉ねぎ みかん パイン	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 炒りごま	781 30.0	20.0 2.5		
12 (水)		ココア揚げパン マカロニサラダ チリコンカンスープ	大豆 豚もも ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム しょうが	パン マカロニ 砂糖	菜種油	830 40.3	29.6 2.9		
16 (火)		夏野菜カレー レバーのごまだれ和え フローズンベビーパイン	鶏もも 豚レバー	牛乳 チーズ	かぼちゃ ピーマン 人参	玉ねぎ なす しょうが パイン	米 麦 砂糖 砂糖 ゼリー	菜種油	882 29.5	23.3 2.2		
給食レシピで朝ベジ♪									今月平均値	789 32.6	21.9 2.7	
夏ごはん(ゴーヤごはん)									基準値	830 34.2	23.1 2.5	
朝ごはんに ベジタブル(野菜)												

給食レシピで朝ベジ♪

夏ごはん(ゴーヤごはん)

<材料4人分>

炊いたごはん	2合分
ゴーヤ	中1本
豚もも肉小間切れ	100g
油揚げ(短冊切り)	1枚
生姜(みじん切り)	1/2片
かつお節	10g
しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
炒め油	大さじ1

<作り方>

- ①ゴーヤを縦半分に切り、わたと種を取り除いてから薄くスライスする。
- ②フライパンに油を入れ、生姜と豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったらゴーヤを入れる。
- ④さっと炒めたら、Aの調味料と油揚げを入れて水分を飛ばすように炒める。
- ⑤水分が飛んだらかつお節を混ぜる。
- ⑥大きめのボールに炊いたごはんを入れ、⑤の具を混ぜる。

*ゴーヤは、短時間で仕上げるとが苦みが出ません！

朝ごはん

ベジタブル(野菜)

を食べよう！



朝ベジしよう！

・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

今月の地場産物

《佐倉産》

・米 ・きゅうり

・玉ねぎ ・米粉

・とうもろこし

・じゃが芋

・なす ・トマト

・かぼちゃ

《八街産》

・小松菜



《お知らせ》

・7月の給食は、16日(火)で終了します。17日(水)、18日(木)は、お弁当の用意をお願いします。

・夏休み中、白衣は学校で保管します。

最後の給食当番は、給食終了後ただちに家に持ち帰り、洗濯して18日(木)までに、必ず返却してください。

なお、ボタンのほつれ等がある場合は、修繕のご協力をお願いします。

18日(木)に、白衣回収を行います。

・給食は、9月3日(火)から始まります。

