



《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 な 材 料						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		カや熱のもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3 (月)	ご飯 大根のべっ甲煮 白身魚のカレーマヨネーズ焼き 竹輪のごま和え すんだ餅	豚もも ほき ちくわ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	コーン ねぎ たけのこ しいたけ	米 白玉 こんにゃく 砂糖	菜種油 すりごま ごま油	821 34.0	19.7 2.2	・4日 10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。
4 (火)	ピザドック しゃぶしゃぶサラダ 米粉のパンフキンポターージュ アセロラゼリー	ウインナー 豚もも	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ きゅうり にんにく	パン 米粉 砂糖 ゼリー	菜種油 炒りごま	765 30.7	28.3 2.9	・6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。 三重県の郷土料 理「たご飯」と「も うか餃の味噌だれ焼 き」をつくります。
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 (水)	ミートソーススパゲティ ひじきのマリネ コーヒーゼリー	豚もも 大豆	牛乳 ひじき チーズ	小松菜 人参	きゅうり マツタケ コーン 玉ねぎ	パスタ 砂糖	菜種油 か-ア 油	738 31.4	25.2 2.8	・7日 七夕には昔、「索 餅(さくべい)」といっ て、米の粉と小麦粉 を練って細く伸ばし たものを、2本縄の ように合わせた食 べ物を作る習慣が ありました。七夕に そうめんを食べる習 慣は「索餅」が変化 したものとされて います。
6 (木)	たごめし もうか餃の味噌だれ焼き チーズ入りおひたし 肉じゃが	鮫 たご 豚もも	牛乳 チーズ	人参 いんげん 小松菜	ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 炒りごま ごま油	749 30.6	18.1 2.7	・7日 七夕には昔、「索 餅(さくべい)」といっ て、米の粉と小麦粉 を練って細く伸ばし たものを、2本縄の ように合わせた食 べ物を作る習慣が ありました。七夕に そうめんを食べる習 慣は「索餅」が変化 したものとされて います。
7 (金)	五目ちらし寿司 春巻き そうめん汁 セタクレープ	玉子 鶏もも 油揚げ	牛乳	人参 絹さや	しいたけ たけのこ しょうが がんにびょう	米 そうめん 砂糖 クレープ	菜種油 炒りごま	826 31.5	29.9 2.9	・7日 七夕には昔、「索 餅(さくべい)」といっ て、米の粉と小麦粉 を練って細く伸ばし たものを、2本縄の ように合わせた食 べ物を作る習慣が ありました。七夕に そうめんを食べる習 慣は「索餅」が変化 したものとされて います。
10 (月)	麦ご飯 鯖のオレンジソース煮 かぼちゃのチーズ焼き もずくスープ	鯖 ベーコン 豆腐	牛乳 もずく チーズ	人参	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 南瓜 砂糖 ゼリー	ごま油 菜種油	883 32.9	27.8 2.9	・11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。
11 (火)	ビビンバ 蒸しとうもろこし キムチスープ ヨーグルト	玉子 豚もも	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 にら	キャベツ しめじ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 とうもろこし トック	菜種油 ごま油	829 37.5	20 2.9	・11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。
12 (水)	ガーリックライス なすのミートグラタン グリーンサラダ	豚もも 玉子	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	なす にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 炒りごま	738 31.4	26.4 2.7	・11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。
13 (木)	シナモン揚げパン マカロニサラダ チリコンカンスープ パインゼリー	ハム 大豆 豚もも	牛乳	人参 トマト	きゅうり マツタケ 玉ねぎ しょうが	パン マカロニ トック ゼリー	菜種油	791 32.7	29.6 2.7	・11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。
14 (金)	夏野菜カレー ひじきと切り干し大根のサラダ メロンクリームソーダ風ゼリー	ツナ ベーコン 鶏もも	牛乳 ひじき	トマト 人参 ピーマン	切干大根 きゅうり なす 玉ねぎ	米 麦 南瓜 砂糖 ゼリー	菜種油	786 23.3	23.6 2.1	・11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。
							今月平均値	792 31.6	24.8 2.7	
							基準値	830 34.2	23.1 2.5	

給食レシピで朝ベジ♪

## 米粉のパンフキンポターージュ

夜にまとめて作り、朝は冷たいスープで飲むのもおすすめです♪



・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

<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
A { 牛乳	500ml
米粉	大さじ4
コンソメ	大さじ1
塩	小さじ2/3
白こしょう	少々
生クリーム	大さじ2
白ワイン	大さじ1
水	200ml

<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。
  - ⑥とろみがついたら仕上げに生クリームとパセリを入れる。
- \*玉ねぎもレンジで加熱しておくとき短くなります。

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、14日(金)で終了します。18日(火)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。  
最後の給食当番の人は、給食終了後ただちに家に持ち帰り、洗濯して19日(水)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。  
19日(水)に、白衣回収を行います。

・給食は、9月4日(月)から始まります。

