



7月の予定献立表

令和5年

目標 暑さに負けない食事をしよう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						I補料(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3(月)	カレーピラフ 牛乳 豚肉と豆のトマト煮 にんじんサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 ウインナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ セロリ ズッキーニ	米 麦 じゃがいも	油	798 32.2 21.1 2.8
4(火)	郷土料理を知ろう③ ~三重県~ ご飯 牛乳 トンテキ キャベツサラダ 僧兵汁(そうへいじり)	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	大根 ごぼう 白菜 キャベツ	米 里芋 でんぷん 砂糖	油 ごま	819 32.4 30.9 2.9
5(水)	ご飯 牛乳 とり肉のチリソースかけ(2こ) おかかサラダ マーボー豆腐	鶏肉 豆腐 みそ かつおぶし 豚肉 大豆	牛乳	にら ほうれん草 にんじん パセリ	たけのこ キャベツ 長ねぎ しょうが	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	824 37.6 29.7 2.8
6(木)	ご飯 牛乳 松風焼き 塩昆布和え 肉じゃが ピーチゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	小松菜 にんじん 絹さや	玉ねぎ キャベツ 桃	米 じゃが芋 砂糖 パン粉	油 ごま	843 32.6 22.0 2.6
7(金)	わかめごはん 牛乳 とり天 ごま和え そうめん汁 パンナコッタ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草 にんじん	長ねぎ ちやし しょうが にんにく	米 そうめん 砂糖	油 ごま	800 29.1 26.1 3.1
10(月)	ご飯 牛乳 鮭のねぎみそ焼き カレーきんぴら みそけんちん汁 チーズ(2こ)	鮭 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 絹さや にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	753 36.7 21.1 2.8
11(火)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き むげんピーマン どざんこ汁 レモンゼリー	豚肉 ツナ みそ かつおぶし	牛乳	ピーマン 葉ねぎ にんじん	ちやし 玉ねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	794 31.2 25.8 2.6
12(水)	キムチチャーハン 牛乳 魚の野菜あんかけ ワンタンスープ ヨーグルト	ほき 豚肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 チンゲン菜 にんじん	長ねぎ たけのこ ちやし キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	716 31.2 19.2 3.8
13(木)	ケチャップライス 牛乳 とり肉のからあげ(2こ) とうもろこし かぼちゃ入りクリームスープ(朝ベジ料理)	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ 人参	とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも でんぷん	油 生クリーム	959 34.7 33.9 3.1
14(金)	夏野菜のカレーライス 牛乳 ジャーマンポテト ミルクプリン	豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン かぼちゃ パセリ トマト	ズッキーニ なす 玉ねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも	油	752 22.9 17.2 2.3
18(火)	ブルコギ風野菜丼 牛乳 豚肉と野菜のスープ フルーツ白玉	豚肉	牛乳	にら 小松菜 にんじん	ちやし キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 白玉もち 砂糖	油 ごま	840 26.6 25.3 2.4

※材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	I補料-830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
今月の平均	808kcal	31.5g	24.7g	2.83g

今月の地場産物

小川さんのピーマン、ズッキーニ、なす
立田さんのじゃがいも
弥富直売所の九重栗かぼちゃ

米(コシヒカリ)、葉ねぎ、米粉、きゅうり、にんじん、長ねぎ
小松菜、みそ、とうもろこし



津田仙ととうもろこし

今月は佐倉市の隣の八街市で作っていただいたとうもろこしを給食でいただきます。とうもろこしは収穫してから時間がたつと、甘味が減ってしまうので、給食のとうもろこしはその日の朝、収穫したてのものを持ってきてくださいます。だからおいしいのですね。

郷土の先覚者、津田仙は、日本で初めて通信販売をしたそうです。それがとうもろこしの種でした。津田仙がとうもろこしの種を日本各地に送り、栽培方法を伝えたことで、おいしいとうもろこしが食べられるようになりました。

お知らせ

9月の給食は、9月4日(月)から給食が始まります。

給食レシピで朝ベジ♪

米粉のパンフキンポタージュ

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♪



<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、③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時短になります。