

日 付	献 立 名	主 な 材 料						1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
1 (水)	牛乳 ご飯 もち米蒸し 無限ピーマン じゃが豚キムチ ベビーチーズ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ えのきたけ	米 もち米	油	828
		ツナ	チーズ	赤ピーマン	しょうが	じゃがいも	ごま	34.7
		粉豆腐		人参	白菜キムチ	でんぷん		25.6
		かつお節		にら		きび砂糖		2.6
2 (木)	牛乳 ご飯 鮭のレモン揚げ 納豆和え 生揚げの含め煮	鮭 鶏肉	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ	米	油	819
		納豆		小松菜	しょうが	でんぷん		41.5
		生揚げ		葉ねぎ 人参	しいたけ	きび砂糖		25.3
		かつお節		いんげん	レモン			2.2
3 (金)	牛乳 とうもろこしご飯 豚肉の塩麴焼き シャキッと和え かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	牛乳	小松菜	キャバツ コーン	米	油	847
		ツナ		かぼちゃ	切干大根 玉ねぎ	きび砂糖	ごま	35.3
				人参	しょうが	でんぷん		31.7
								2.6

6日は、給食費を含む諸経費の引き落とし日です。前日までに残高のご確認をお願いします。
【1年生10,110円、2年生7,610円、3年生11,110円（手数料110円込み）】

6 (月)	牛乳 キムタクご飯 まぐろカツ 磯和え 肉団子スープ ヨーグルト	豚肉 マグロ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト のり	ほうれん草 小松菜 いんげん 人参	長ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ つぼ漬け 干ししいた きくらげ	米 麦 はるさめ きび砂糖	油	807 32.7 25.4 3.5
7 (火)	牛乳 ご飯 コーンフレークチキン キャロットサラダ そうめん汁 クレープ	鶏肉 ツナ なると	牛乳 粉チーズ わかめ	人参 小松菜	きゅうり 玉ねぎ セロリ しめじ	米 麦 コーンフレーク パン粉 そうめん きび砂糖	油 ノンエッグマヨ	825 33.6 28.1 2.6
8 (水)	牛乳 麻婆ナス丼 春巻 バンサンスー	豚肉 無添加ハム 豚レバー みそ	牛乳	人参	なす たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャバツ	米 麦 マロニー きび砂糖	油 ごま油	847 25.2 32.3 2.6
9 (木)	牛乳 ビビンバ トック入りわかめスープ 蒸しとうもろこし ※給食委員会による皮むき	牛肉 豚肉 たまご 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	長ねぎ とうもろこし にんにく しょうが もやし えのきだけ	米 きび砂糖 トック	ごま油 油	808 35 24.2 2.4
10 (金)	牛乳 ドライカレーライス ジャーマンポテト メロン	豚肉 牛肉 大豆 無添加ベーコン 豚レバー	牛乳 (バター)	ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン にんにく メロン	米 じゃが芋	バター 油	726 25.4 18.2 1.1
13 (月)	牛乳 ご飯 いなだの味噌だれ焼き キムチ納豆和え 炒り鶏	いなだ 納豆 鶏肉 みそ かつお節	牛乳	小松菜 人参 いんげん	長ねぎ にんにく しょうが 切干大根 ごぼう たけのこ 白菜キムチ しいたけ	米 三温糖 里芋	ごま油 油	792 36.9 24.7 2.4
14 (火)	牛乳 ホイコーロー丼 にら玉汁 みたらし団子	豚肉 とうふ たまご なると みそ	牛乳	ピーマン にら 人参	長ねぎ キャバツ しょうが にんにく えのきだけ	米 麦 白玉団子 でんぷん 砂糖	ごま油 油	833 25 29.5 2.8
15 (水)	牛乳 ご飯 レバーケチャップ揚げ おかかサラダ 豚汁 冷凍マンゴー	豚レバー 豚肉 油あげ とうふ みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	キャバツ ごぼう 大根 長ねぎ マンゴー	米 でんぷん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 白いりごま	763 27.1 25.1 2.7
16 (木)	牛乳 夏野菜カレーライス ひじきのマリネ 冷凍パイン	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ なす ズッキーニ パイン にんにく しょうが きゅうり 大根	米 じゃが芋 きび砂糖	油 オリーブ油	794 25.9 26.8 2.2

※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27~41.5g	脂質18.4~27.7g	食塩相当量2.5g
今月の平均	807	31.5	26.4	2.4

朝ごはんは
体と心の
エネルギー!

1日のはじまりは朝ごはんから!
朝ごはんは元気のスイッチをいれよう!

頭のスイッチ! 勉強に集中できる
体のスイッチ! 活動する力になる
おなかのスイッチ! スッキリ気持ちよく

●朝食を食べていない人は?
→おにぎりやパン、バナナや牛乳など、何か一つでも口にすることから♪
●朝食を食べている人は?
→よりよい朝食にするために「朝ベジ（朝ごはんにベジタブル）」にチャレンジ♪

できることから少しずつ! 毎日の積み重ねが元気な体と心をつくりまします!

給食レシピで朝ベジ♪

無限ピーマン

<材料4人分>
ピーマン(せん切り) 5個
ツナ油漬(油ごと使用) 1缶
中華スープの素 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 ひとつまみ 白こしょう 少々
かつお節 1袋 白いりごま 小さじ1/2
ごま油 大さじ1/2
*赤や黄色のパプリカを入れるときれいです。

<作り方>

- ①耐熱ボールや深めの皿にピーマン・ツナ・Aの調味料を入れる。
- ②混ぜたら軽くラップをして、レンジで加熱する。(600Wで2分程度)
- ③熱いうちにかつお節、白いりごま、ごま油を混ぜる。



夏野菜のピーマンが無尽に食べられるレシピです。

重要!

「第3子以降学校給食費補助金」の申請について

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。

補助金を受けるためには、毎年、申請が必要になります。

申請期限は7月17日(金)までです。忘れずに申請してください。※ちば電子申請サービスによる申請を原則としますが、やむを得ない理由により書面での申請を希望される方は学校までご連絡ください。なお、市ホームページからも申請書のダウンロードが可能です。

【問い合わせ】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

◎あなたの体は食べたものでできている

体は、毎日食べているものでつくられています。ご飯、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素が含まれているので、私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。休み中は、好きな時間に、好きなものを食べたり、お菓子をダラダラと食べたりしてしまうこともあるかもしれません。けれど、そんな生活を続けていると体調を崩しやすくなります。



7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



【登場人物紹介】

黄色い花が咲いた後、太陽の力を借りて、ぐんぐん育った、きゅうりさん。栄養が少ないと思われるけれど、ミネラルとビタミンのバランスがよいすぐれもの。旬のみずみずしい歯ごたえを楽しんで!

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。

今月の地場産物

◆小竹地区 結び合い農園(丹上さん) なす、にんにく
Mrs.エリー農園 じゃが芋

◆ちばみらい農協
米(佐倉市産)、もち米、米粉、葉ねぎ、きくらげ、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし

◆弥富給食応援団 九十九栗かぼちゃ



給食室より~

9日、佐倉市または八街市で収穫される新鮮なとうもろこしが登場します。甘くて粒が大きい「ゴールドラッシュ」という品種です。当日の朝、各クラスの給食委員とユウカリ学級の生徒が皮むきのお手伝いをしてくれます。

【津田仙と通信販売】

佐倉市の郷土の先覚者である「津田仙」が1876年(明治9年)、農業雑誌でアメリカ産のとうもろこしの種を販売したことが、日本ではじめての通信販売です。



①=日の出の山 ②=日の出の山 ③=日の出の山

(7/27スイカの日) ①=西瓜 ②=南瓜 ③=冬瓜

7/27