



7月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

| 日付 | 献立名 | 主 材 料 | | | | | | エネルギー (kcal) | 脂質 (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 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・小魚 乳製品 海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂類・脂肪の 多い食品 | | |
| 1 (火) | 【郷土料理を知ろう 福井県】 ご飯 牛乳 焼き鯖 ぼっかけ 梅磯和え でっちゃんかん | サバ 生揚げ | 牛乳 のり | 人参 小松菜 | ごぼう 干しいたけ 長ねぎ キャバツ 梅 | 米 砂糖 あん | ごま ごま油 | 764 29.5 | 27.2 1.70 |
| 2 (水) | 麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモンやき パンサンスー 餃子入りキムチスープ ベビーチーズ | 鶏肉 豚肉 無添加ハム かまぼこ 餃子 | 牛乳 チーズ | 人参 にら | しょうが レモン きゅうり キャバツ 白菜キムチ 干し椎茸 | 米 麦 きび砂糖 餃子皮 マロニー | ごま油 | 783 32.6 | 26.0 2.63 |
| 3 (木) | とうもろこしご飯 牛乳 豚肉の塩麹焼き ツナと野菜のごま和え かぼちゃの味噌汁 手作りフルーツゼリー | 豚肉 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ | 牛乳 (バター) | いんげん 九重栗かぼちゃ 人参 葉ねぎ アスパラガス | 玉ねぎ とうもろこし レモン みかん ブルーベリー | 米 麦 砂糖 | すりごま バター | 820 31.7 | 27.5 2.83 |
| 4 (金) | ご飯 牛乳 かつおの新玉ソース 焼豆腐の煮物 冷凍みかん | かつお 豚肉 焼き豆腐 高野豆腐 | 牛乳 | スナップえんどう 小松菜 | しょうが にんにく 玉ねぎ みかん | 米 米粉 でんぷん しらたき きび砂糖 | 油 ごま油 | 830 40.2 | 27.0 2.63 |
| 7 (月) | わかめご飯 牛乳 天ぷら (南瓜・笹かま) 小松菜のなめ苺和え そうめん汁 シークワーサーゼリー | 笹かまぼこ 鶏肉 なると とうふ | 牛乳 わかめ 青のり | かぼちゃ 人参 葉ねぎ | なめたけ しめじ コーン | 米 小麦粉 そうめん シークワーサーゼリー | 油 | 783 23.7 | 21.4 3.24 |
| 8 (火) | ハヤシライス 牛乳 人参サラダ すいか | 豚肉 ツナ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ にんにく 生姜 りんごソース きゅうり セロリ マッシュルーム すいか | 米 麦 じゃが芋 砂糖 | 油 | 808 25.3 | 24.5 2.24 |
| 9 (水) | ご飯 牛乳 鶏の米粉から揚げ ゆかりあえ朝ベジ肉じゃが | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | 人参 いんげん | しょうが にんにく もやし キャバツ きゅう 玉ねぎ 干しいたけ ゆかり粉 | 米 米粉 でんぷん じゃが芋 きび砂糖 | 油 | 893 33.7 | 29.2 1.94 |
| 10 (木) | ビビンバ 牛乳 五目ビーフンスープ 茹でとうもろこし【給食委員会皮むき】 | 牛肉 豚肉 鶏肉 なると みそ たまご | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 ほうれん草 | にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ とうもろこし もやし | 米 きび砂糖 ビーフン | ごま油 白いりごま 油 | 807 35.1 | 24.5 2.29 |
| 11 (金) | 麦ご飯 牛乳 なすのはさみあげ 枝豆サラダ 生揚げのうま煮 | 豚肉 鶏肉 生揚げ 豚ひき肉 生揚げ | 牛乳 | 枝豆 人参 さやいんげん | なす 長ねぎ キャバツ 大根 干し椎茸 生揚げ | 米 麦 三温糖 里芋 こんにゃく でんぷん | 油 | 801 30.7 | 28.4 1.82 |
| 14 (月) | チリドッグ 牛乳 パンプキンスープ グリーンサラダ ヨーグルト | 豚肉 無添加ハム 無添加フランク 豆乳 | 牛乳 チーズ | かぼちゃ パセリ トマト | 玉ねぎ にんにく きゅうり キャバツ セロリ | 米 麦 コッパパン 米粉 砂糖 | 油 | 795 32.6 | 31.3 3.19 |
| 15 (火) | 夏やさいのカレー 牛乳 ひじきのマリネ カラフルかん | 豚肉 無添加ハム | 牛乳 ひじき | 人参 トマト ピーマン 九重栗かぼちゃ | しょうが にんにく 玉ねぎ なす きゅうり 大根 ブルーベリー | 米 麦 砂糖 | 油 オリーブ油 | 808 25.1 | 24.3 2.46 |
| 16 (水) | ジャンバラヤ 牛乳 レバーとポテトのレモンソース ラビオリスープ はちみつレモンゼリー | 鶏肉 豚レバー 無添加ベーコン 無添加ウインナー | 牛乳 | ピーマン トマト いんげん | 玉ねぎ コーン にんにく しょうが ズッキーニ キャバツ | 米 麦 じゃが芋 ラビオリ | 油 白ごま | 871 30.6 | 24.5 3.44 |

※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。

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

「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小・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。
申請書の学校への提出期限は7月16日(水)までです。
忘れずに申請してください。
※申請書類一式は学校でも配布していますので、希望される方は学校までご連絡ください。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

申請が必要!

| | 当月平均 | 所要栄養基準 | 充足率 |
|-------|------|--------|------|
| 熱量 | 813 | 830 | 97% |
| たんぱく質 | 30.9 | 34.2 | |
| 脂質 | 26.3 | 23 | |
| 食塩相当量 | | 2.5 | 101% |

今月の地場産物

- ◆小竹地区 結び合い農園(丹上さん) にんにく
- ◆ちばみらい農協 米(佐倉市産)、米粉、人参、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、すいか、きくらげ、トマト

給食レシピで朝ベジ♪ ゆかり和え

※材料(作りやすい分量)>>> <<<作り方>>>

| | | |
|--------------|-------|-------------------------|
| にんじん(せん切り) | 1/3本 | ①耐熱皿に、にんじん、もやし、キャバツ、もやし |
| もやし | 1/2袋 | きゅうりを入れ、軽くラップをしてレンジ |
| キャバツ(ざく切り) | 葉3枚 | で加熱する。(600W 約3分) |
| きゅうり(輪切り) | 1本 | ②①を水で冷まし、よくしぼる。 |
| ゆかり(赤じそふりかけ) | 大さじ1弱 | ③野菜とゆかりを和える。 |

*味をみて、ゆかりを増やしてください。残ったゆかりは、ゆでたじゃが芋と和えたり、パスタの味つけに使ってもおいしいです。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント

- 手をきれいに洗う
- 肉以外の食材はよく洗う
- おかずは中心部までしっかり加熱する
- 作り置きのおかずも再加熱する

詰めるときのポイント

- 汁気や水分をよく切る
- 仕切りやカップを利用する
- ごはん、おかずは冷ましてから詰める
- なるべくすき間なく詰める

保存のポイント

- 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる
- 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。左記のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

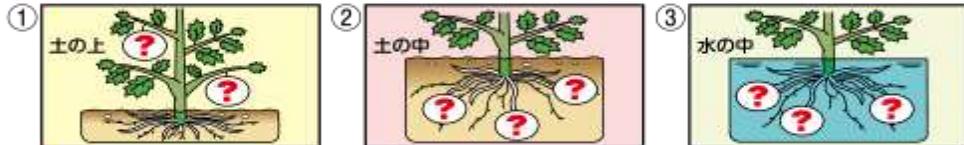
夏の食べもの 3択クイズ



【登場人物紹介】

すいぶんさん。人間の体にとって欠かせない大切な存在で、元気に生活できるように毎日働いているよ。足りなくなると、「のどが渴いた」という危険信号を出すけれど、危険になる前に気づいてほしいな。

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



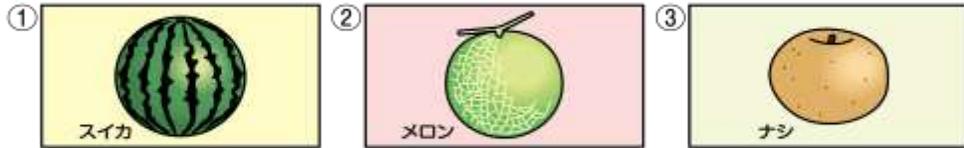
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



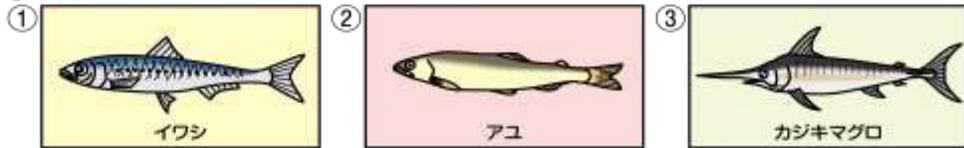
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



【クイズの答え】
 Q1: ② ②=90
 Q2: ③ ③=90
 Q3: ② ②=80
 Q4: ① ①=10
 Q5: ② ②=20

すいぶん
こまめに水分を！



【給食室より～出汁】

「うちのクラスのA君は、汁物が大好きなんです。井野中の汁物はおいしい!と言ってます。」と2年生の担任の先生に教えていただきました。実は、昨年度1年生が「青菅小の汁物が美味しい」と言うので「どんなふうに使っているんですか?」と青菅小栄養士さんに聞いてみました。汁物によって煮干しとかつお節、昆布とかつお節の合わせ出汁に変えていることと、煮干しの使い捨てだし袋の存在を教えていただきました。そこで、すぐにだし袋を購入し、煮干しや昆布は朝からコトコト1時間くらい煮出し、その後でかつお節を合わせて出汁をとるようにしてみました。美味しい出汁が汁物の決め手というのがよくわかります。出汁は日本の誇る文化の一つですね。

津田 仙と通信販売 ～とうもろこし～



【登場人物紹介】
 船乗りさん。肉や魚が大好きで、体力にも自信があったが、長い航海の間に初めて重い病気がかった苦しい経験がある。それ以来、野菜や果物も体に必要だと考えるようになり、食べるようになった。



ビタミンCの効果



みなさんは『通信販売』を知っていますか？通信販売は、家に居ながらして、全国各地や世界からお買い物ができ、とても便利な仕組みです。実は、この通信販売を日本で初めて行ったのが、佐倉出身の「津田 仙」だったのです。そして、初めての通信販売で売ったもの、それが「とうもろこしの種」でした。津田仙は、全国の農家の人たち向けに、当時出回っていた日本産のとうもろこしよりも大きい実がなるアメリカ産のとうもろこしの種を、通信販売しました。その後、この仕組みを使って、西洋野菜の種や苗を日本全国に広めました。このようにして、日本の農業を発展させていったのです。今月は、地場産の新鮮なとうもろこしを給食で出します。今、こうしておいしいとうもろこしが食べられるのも、津田仙先生のおかげなのかもしれません。さて、井野中の給食では、3日と10日に佐倉市産（または八街産）のとうもろこしゴールドラッシュを届けてもらう予定です。3日はとうもろこしを芯ごと炊きこむ「とうもろこしご飯」、10日は「茹でとうもろこし」にします。10日は200本の皮付きとうもろこしを給食委員会の生徒とユウカリ学級の生徒で皮むきをする予定です。楽しみですね！

