

# 7月予定献立表



令和7年度

佐倉市立佐倉東中学校

| 日付 |   | 献立名                                                                | 牛乳 | 主な材料と働き                      |                              |                        |                                          |                           |                   | 熱量<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(g) |
|----|---|--------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------|
|    |   |                                                                    |    | 体の組織を作る                      |                              | 体の調子を整える               |                                          | 主にエネルギーになる                |                   |                              |                           |
|    |   |                                                                    |    | 1群                           | 2群                           | 3群                     | 4群                                       | 5群                        | 6群                |                              |                           |
|    |   |                                                                    |    | 魚 肉 卵<br>豆 豆製品               | 牛乳 乳製品<br>小魚 海藻              | 緑黄色野菜                  | その他の野菜<br>果物                             | 穀類 いも類<br>砂糖              | 油脂<br>脂質の多い<br>食品 |                              |                           |
| 1  | 火 | 豚丼 揚げごぼうのごま和え<br>みそ汁 ミニぶどうゼリー                                      |    | 豚肉 みそ<br>豆腐 油揚げ              | 牛乳<br>わかめ                    | 小松菜                    | 玉ねぎ<br>ごぼう                               | 米 麦 砂糖<br>でんぷん<br>ゼリー     | 油<br>ごま           | 843<br>32.0                  | 23.9<br>3.09              |
| 2  | 水 | <div>全国の郷土料理を知らう〜福井県〜</div><br>ごはん さばのごまみそ焼き<br>おかかサラダ 打ち豆汁 クリーム大福 |    | さば みそ<br>かつお節 打ち豆(大豆)<br>油揚げ | 牛乳                           | ほうれん草<br>人参            | キャベツ<br>大根 長ねぎ<br>ごぼう                    | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>大福       | 油<br>ごま           | 831<br>30.2                  | 27.4<br>2.91              |
| 3  | 木 | 朝ベジサンド<br>人参サラダ<br>弥富産丸重栗かぼちゃのポタージュ<br>ヨーグルト                       |    | ハム ツナ<br>ベーコン                | 牛乳<br>チーズ<br>ヨーグルト<br>スキムミルク | 人参<br>パセリ<br>かぼちゃ      | キャベツ<br>玉ねぎ<br>きゅうり                      | パン 砂糖<br>米粉               | 油<br>生クリーム        | 755<br>33.3                  | 29.9<br>3.02              |
| 4  | 金 | ごはん 豚肉の生姜焼き<br>ひじきのマリネ 生揚げのそぼろ煮                                    |    | 豚肉 鶏肉<br>生揚げ ハム              | 牛乳<br>のり                     | 人参                     | 生姜 きゅうり<br>玉ねぎ 枝豆                        | 米 砂糖<br>でんぷん              | 油                 | 879<br>40.1                  | 35.0<br>2.71              |
| 7  | 月 | 七夕献立<br>ごはん とり天 のり和え<br>七夕汁 七夕ゼリー                                  |    | 鶏肉 なたと<br>魚めん<br>油揚げ         | 牛乳<br>ひじき<br>チーズ             | 人参<br>ほうれん草<br>葉ねぎ     | 生姜 にんにく<br>えのき                           | 米 砂糖<br>小麦粉<br>ゼリー        | 油                 | 770<br>36.7                  | 19.8<br>2.60              |
| 8  | 火 | 夏野菜のパペロンチーノ<br>みそドレッシングサラダ<br>手作りココア蒸しパン                           |    | ベーコン<br>豚肉 みそ                | 牛乳<br>スキムミルク                 | 人参<br>ピーマン             | 玉ねぎ にんにく<br>なす エリンギ<br>ズッキーニ もやし<br>キャベツ | スパゲティ<br>小麦粉<br>砂糖        | 油 ごま<br>ごま油       | 836<br>30.9                  | 35.4<br>2.94              |
| 9  | 水 | 肉みそ丼 トックのスープ<br>とうもろこし(ゴールドラッシュ)<br><div>給食委員生徒が皮むきをします</div>      |    | 豚肉 鶏肉<br>みそ                  | 牛乳                           | 人参<br>ピーマン             | 白菜 椎茸 筍<br>にんにく 生姜<br>長ねぎ なす<br>とうもろこし   | 米 砂糖<br>トック               | 油                 | 767<br>28.3                  | 19.4<br>2.56              |
| 10 | 木 | ハヤシライス ほうれん草のソテー<br>ミニジョアマスカット(飲むヨーグルト)                            |    | 豚肉<br>ウィンナー                  | 牛乳<br>ジョア                    | 人参<br>ほうれん草            | にんにく 玉ねぎ<br>コーン しめじ<br>マッシュルーム           | 米 麦 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉    | 油 バター<br>生クリーム    | 777<br>25.8                  | 21.7<br>2.01              |
| 11 | 金 | ごはん(お魚ふりかけ)<br>生揚げのみそチーズ焼き<br>ツナ人参 豚汁                              |    | 豚肉 みそ<br>生揚げ ツナ<br>豆腐        | 牛乳<br>チーズ                    | 人参<br>葉ねぎ              | 長ねぎ 大根<br>ごぼう                            | 米 砂糖<br>じゃがいも             | 油 ごま<br>ごま油       | 764<br>29.8                  | 25.0<br>2.84              |
| 14 | 月 | ホイコーロー丼<br>鶏団子スープ ごま白玉                                             |    | 豚肉 鶏肉<br>みそ                  | 牛乳                           | 人参<br>ピーマン<br>小松菜      | にんにく 生姜<br>キャベツ 長ねぎ<br>白菜                | 米 麦 砂糖<br>でんぷん<br>春雨      | ごま油<br>ごま         | 903<br>36.3                  | 26.4<br>2.20              |
| 15 | 火 | ごはん ユーリンチー(油淋鶏)<br>無限ピーマン さつま汁<br>はちみつレモンゼリー                       |    | 鶏肉 豚肉<br>ツナ かつお節<br>みそ 油揚げ   | 牛乳                           | 人参<br>ピーマン             | 生姜 にんにく<br>大根 長ねぎ                        | 米 砂糖<br>さつまいも<br>でんぷん ゼリー | 油 ごま<br>ごま油       | 872<br>35.3                  | 22.0<br>2.33              |
| 16 | 水 | 夏野菜カレーライス<br>ポテトのチーズ焼き<br>フローズンヨーグルト                               |    | 鶏肉<br>ベーコン                   | 牛乳<br>ヨーグルト                  | 人参 パセリ<br>かぼちゃ<br>ピーマン | にんにく 生姜<br>ズッキーニ なす<br>玉ねぎ               | 米 麦<br>じゃがいも              | 油                 | 814<br>28.3                  | 22.2<br>2.77              |

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

## 《今月の給食より》

### ☆9日(水) とうもろこし

佐倉市、または八街市で収穫された新鮮な「とうもろこし」が登場します。甘くて粒が大きく皮が薄い「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代表生徒が皮むきをします。



### ～津田 仙と通信販売～

佐倉市では、郷土の先覚者である「津田 仙」が広めた西洋野菜を使った給食を4/24頃実施しています。その西洋野菜の栽培を広めるのに役立ったのが、種苗(しゅびょう)の通信販売です。1876年(明治9年)、津田 仙が『農業雑誌』でアメリカ産とうもろこしの種を販売したことが、日本で初めての通信販売とされています。

通信販売は、種苗業者が遠方の農民に種苗を販売する手段として広まっていきました。現在のように甘くておいしい、とうもろこしが食べられるようになったのは、このような先人のおかげでもあります。



## 今月の地場産物

- ・米
- ・人参
- ・とうもろこし
- ・玉ねぎ
- ・九重栗かぼちゃ
- ・米粉
- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・長ねぎ

| 学校給食摂取基準 |           |
|----------|-----------|
| 830      | 18.4~27.7 |
| 27~41.5  | 2.50      |
| 今月の平均    |           |
| 817      | 25.6      |
| 32.2     | 2.66      |

**16日で給食が終了します。最後の給食当番になりましたら、洗濯・アイロンがけの他、ボタンやゴムのゆるみなど、ご家庭で繕っていただけると大変助かります。**

**9月は2日(火)から給食が始まります。**

## 値上げラッシュ! って言うけど 給食費は大丈夫?

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!