

7月予定献立表



令和8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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (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 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品			
1	水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ セノビーゼリー		豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳	人参 ニラ	長ねぎ にんにく 椎茸 キャベツ 筍 生姜 きゅうり	米 砂糖 でんぷん 春雨 ゼリー	ごま油 ごま	805 29.9	21.5 2.91
2	木	セサミトースト 弥富産九重菜かぼちゃのシチュー みそドレッシングサラダ チーズ		鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ 生姜	パン 砂糖 米粉	ごま 砂糖 ごま油 マーガリン 生クリーム	828 35.9	35.0 2.86
3	金	ごはん 白身魚のオイネーズ焼き のり和え さつまいも ヨーグルト		ホキ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 人参	生姜 えのき 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油 ノリ、マヨネーズ	768 30.0	21.7 2.64
6	月	ホイコーロー丼 春巻き 豆腐団子スープ		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨 春巻きの皮	油 ごま油	917 35.0	31.6 2.61
7	火	七夕献立 ごはん とり天 おかかサラダ 七夕汁 七夕ゼリー		鶏肉 なんと 魚めん 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	生姜 にんにく キャベツ	米 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま	775 37.0	19.9 2.70
8	水	ピピンパ トックのスープ とうもろこし(ゴールドラッシュ) 給食委員生徒が皮むきをします		豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	大豆もやし 白菜 にんにく 生姜 長ねぎ 椎茸 とうもろこし	米 砂糖 トック	油 ごま ごま油	806 31.9	19.9 2.50
9	木	スパゲティナポリタン 豚しゃぶサラダ 手作りさつまいもケーキ		豚肉 卵 ベーコン みそ	牛乳 チーズ	トマト 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖	オリーブオイル ごま油 バター、アーモンド	801 27.6	36.3 2.16
10	金	ごはん あじの竜田揚げ カレーきんぴら 生揚げのみそ炒め		あじ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう しいたけ 生姜 長ねぎ にんにく 筍	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	878 41.0	30.32 .69
13	月	豚キムチ丼 レタスのスープ ごま白玉 朝ベジ、 レシビより		豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 ニラ	キャベツ 長ねぎ 白菜 レタス	米 砂糖 でんぷん 白玉もち	ごま油 ごま	813 27.8	23.0 2.53
14	火	ごはん ユーリンチー(油淋鶏) 小松菜のバター醤油炒め 豚汁 ミニりんごゼリー		鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 長ねぎ えのき ごぼう コーン	米 砂糖 じゃがいも でんぷん ゼリー	油 バター ごま油	737 33.4	18.7 2.27
15	水	夏野菜カレーライス ジャーマンポテト みかんクレープ		鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ かぼちゃ ピーマン	にんにく 生姜 ズッキーニ なす 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも クレープ	油	840 25.9	23.9 2.73

※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》

☆8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一役かったのが、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
- ・葉ねぎ
- ・米粉
- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・長ねぎ
- ・九重菜かぼちゃ

学校給食摂取基準	
830 27~41.5	18.4~27.7 2.50
今月の平均	
815 32.3	25.6 2.60

15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くと大変助かります。

9月は2日(水)から給食が始まります。



裏面に、今月の『朝ベジ』を紹介しています。

毎年申請が必要!



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す!

しっかり食べて
集中力アップ!



「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。※ちは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】佐倉市教育委員会指導課 電話 484-6193