

7月予定献立表

令和7年度

佐倉市立西志津中学校

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	火	麦ごはん トマトミートローフ コールスローサラダ かきたまスープ		豚肉 大豆ミート 豆乳 卵 ハム ベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン だけのこ	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ タイプD レタス オイル	820 32.5	29.1 2.56
2	水	麦ごはん 鰯[アジ]のカレー風味揚げ さつま汁 海苔和え カルデツヨーグルト		鰯 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 海苔 ヨーグルト	ほうれん草 人参	えのきだけ 大根 長ねぎ	米 麦 じゃがいも でんぷん さつまいも	油	810 33.3	22.4 2.97
3	木	鶏ニラ丼 キムチスープ とうもろこし		鶏肉 生揚げ 豚肉 卵	牛乳 寒天	人参 ニラ	生姜 玉ねぎ 大根 とうもろこし	米 麦 米粉 砂糖 でんぷん トック	油 ごま油	812 33.4	21.1 2.80
4	金	チリドッグ 米粉のコーンスープ 人参サラダ ミニブドウゼリー		豚肉 ベーコン ツナ ウィンナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油 バター 生クリーム	832 31.0	37.6 3.53
7	月	七夕献立 鰯[いわし]ご飯 セタ汁 ひじきのマリネ 星のゼリー		鰯 大豆粉 鶏肉 ハム 糸かまぼこ なると	牛乳 ひじき チーズ	人参 葉ねぎ	生姜 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま	794 28.3	23.3 3.17
8	火	マーボーなす丼 春巻き きゅうりのゆかり和え シークワーサーゼリー		豚肉 みそ	牛乳	人参 ニラ 赤しそ	にんにく 生姜 だけのこ なす 長ねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 ゼリー 春巻きの皮	油 ごま油	897 25.0	33.7 2.79
9	水	はちみつレモントースト チリコンカン ブロッコリーマリネ パインコンポート		大豆 豚肉 ハム	牛乳	人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン にんにく パインアップル	パン 砂糖 はちみつ	マーガリン 油	806 31.8	30.4 2.93
10	木	麦ごはん ぼっかけ 白身魚梅衣揚げ ツナマカサラダ オレンジ		ホキ 生揚げ 鶏肉 ツナ ハム	牛乳 あおさ	人参	梅 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり オレンジ	米 麦 小麦粉 マカロニ	マヨネーズ タイプD レタス オイル	779 33.0	22.3 2.67
11	金	夏野菜カレーライス フレンチサラダ フローズンヨーグルト		鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	南瓜 人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ コーン きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	799 28.1	21.6 2.78
14	月	麦ごはん ソースとんかつ チキンと野菜のマヨ和え 白玉団子汁		豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 白玉もち	マヨネーズ タイプD レタス オイル	836 34.9	23.1 2.72
15	火	麦ごはん チキン南蛮 モロヘイヤスープ 酢と野菜のごま和え		鶏肉 大豆粉 ツナ	牛乳	モロヘイヤ 人参 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ もやし コーン	米 麦 砂糖	外付け ごま油 ごま	843 36.0	28.9 2.82
16	水	ネギ塩豚丼 揚げゴーヤのごまがらめ 大根のみそ汁 ラムネゼリー		豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ニラ	ゴーヤ (にがうり) 長ねぎ にんにく 玉ねぎ だけのこ もやし きくらげ 大根	米 麦 でんぷん 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	787 26.4	22.3 2.98

※食材料の都合により献立を変更することがあります。
※7/1は、1年生校外学習のため給食はありません。

今月の地場産物

- ・米
- ・米粉(7/3、4)
- ・玉ねぎ
- ・人参
- ・じゃがいも
- ・長ねぎ
- ・九重栗南瓜(7/11)
- ・トマト(7/1)

学校給食摂取基準	
830	23.1
34.2	2.50
今月の平均	
849	25.9
31.0	2.94

夏野菜・果物で元気な体作りを！

- ★トマト・・・佐倉市近隣でとれた生のトマトを、ミートローフの上にのせて焼きあげます。加熱により甘みも増し、ジュースに仕上げたいと思います。(7/1)
- ★モロヘイヤ・・・夏野菜の中でもトップクラスで栄養価が高く、あのクレオパトラも好んで食べていたとも言われる野菜です。ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。(7/15)
- ★トウモロコシ・・・地場産物の新鮮なとうもろこし。「ゴールドラッシュ」という品種です。(7/3)
- ★南瓜(かぼちゃ)・・・佐倉市の弥富地区でとれた「九重栗南瓜」という品種です。栗のような甘さとほくほくした食感が特徴です。(7/11)
- ★ゴーヤ(にがうり)・・・その名の通り、苦みがある野菜です。給食では、揚げて甘辛のタレをからめて、食べやすくしています。(7/16)
- ★なす・・・西志津中学校近くの農家さんが育ててくださったなすをいただきます(7/8、7/11)

他にも「ピーマン」「きゅうり」といった代表的な夏野菜が登場します。体の熱を下げたり、水分・栄養補給に最適な夏野菜を積極的に摂って、暑い夏を元気に過ごしましょう。

「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、市のホームページからダウンロードすることもできます。学校でもお渡しすることができますので、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



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くと大変助かります。

9月は3日(水)から給食が始まります。