

今月の目標: バランスの良い食事を心がけよう



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
					肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・魚・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	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	月		ガーリックライス	鰯のハーブ焼き ラタトゥイユ パンナコッタのクラッシュコーヒゼリーのせ	鰯 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ ピーマン パプリカ トマト パセリ	玉ねぎ スキニ なす にんにく コーン マッシュルーム	米 パン粉 砂糖	油 バター オリーブオイル	86.5 37.6	29.3 3.0
2	火		冷やし中華	レバーとポテのケチャップ和え フルーツヨーグルト	レバー ハム 錦糸卵	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん	きゅうり もやし しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	中華麺 じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま アーモンド	790 34.5	19.9 2.6
3	水		★新紙幣発行記念献立★ ご飯&焼きのり	とんかつ 津田仙野菜のごま和え 大和芋のあったか汁 青梅ゼリー 	豚肉 鶏肉 ツナ 厚揚げ 味噌	牛乳 焼きのり	人参 小松菜 フロコリー	キャベツ カリフラワー 大根 ごぼう しいたけ	米 大和芋 こんにやく 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	836 38.6	21.7 2.7
4	木		麦ご飯	夏野菜のカレー 海草サラダ 蒸しとうもろこし	鶏肉	牛乳 チーズ 海草ミックス	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ スキニ なす 大根 きゅうり コーン しょうが にんにく マッシュルーム	米 麦 こんにやく	油 ごま油 カレーパウダー ごま	804 27.5	19.3 2.8
5	金		★七夕献立★ コーンと枝豆のわかめご飯	ラッキー★松風焼き 七夕そうめん汁 ミニトマト キラキラもち 	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ 味噌	牛乳 わかめ 青のり	人参 小松菜 ねぎ(緑) オクラ 枝豆 ミニトマト	ねぎ(白) コーン えのき しょうが	米 麦 そうめん パン粉 もち	ごま	833 35.4	20.8 2.9
8	月		麦ご飯	厚揚げのマーボー炒め シルバーサラダ フルーツ入りカルピス寒天	豚肉 ハム 厚揚げ 大豆 味噌	牛乳 粉寒天	人参 ニラ ねぎ(緑)	もやし ねぎ(白) キャベツ きゅうり しょうが にんにく みかん パイン	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油 マヨネーズタイプ ラー油 ごま	845 30.3	28.3 2.1
9	火		シナモントースト	米粉のかぼちゃシチュー スキニとトマトのソテー 型抜きチーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ ズッキーニ にんにく	パン 米粉 マカロニ 砂糖	油 バター オリーブオイル	769 29.9	30.2 2.7
10	水		ご飯	鰹の竜田揚げ 納豆和え 冬瓜とアサリの味噌汁 冷凍みかん	鰹 アサリ 納豆 油揚げ かつお節 味噌	牛乳 わかめ 焼きのり	ほうれん草 人参 ねぎ(緑)	とうがん ねぎ(白) 切干大根 えのき しょうが みかん	米 でん粉	油	771 37.1	17.5 2.5
11	木		ご飯	豚肉の塩麴焼き 無限ピーマン 佐倉のけんちん汁 すいか	豚肉 ツナ 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 葉ねぎ	だいこん ごぼう しょうが すいか	米 さつまいも こんにやく	油 ごま油 ごま	844 33.1	25.2 2.6
12	金		郷土料理紹介献立【広島県】 もぶりご飯	呉の肉じゃが 切干大根の梅和え ヨーグルト	鶏肉 牛肉 ハム 大豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう きゅうり 切干大根 干しいたけ	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	766 29.2	18.7 2.7
15	月		海の日									
16	火		土用の丑のうなぎご飯	白玉汁 夏野菜チップス 一口ぶどうゼリー	うなぎ 鶏肉 ちくわ なんと 炒り卵	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑) 絹さや かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ(白) ゴーヤ しょうが	米 白玉 じゃが芋 砂糖	油	783 28.3	21.1 2.5
17	水		もうすぐ夏休み♪ お楽しみ♡献立	☆○○○ご飯…みんな大好き! ご飯と揚げ物の夢のコラボ♪ ☆○○○のサラダ…海草と野菜、チーズも入って栄養満点! ☆○○○スーパ…自分のイニシャルも入っているかな? ☆○○○だ○○○…外はモチモチ、中はピンヤリ♪	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ	米 でん粉 ABCマカロニ	油 ごま	863 29.8	27.5 2.9

* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

野菜を食べよう!

野菜には、毎日を元気に過ごすために必要な栄養素が豊富に含まれています。野菜の主な栄養素は、ビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維、カルシウム、鉄などです。健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量は、1日当たり350g以上です。

1食分の野菜の目安量

自分の片手 1杯分

“山”になるくらい

8月31日は「野菜の日」

野菜によって含まれる栄養素や成分は様々なので、できるだけたくさんの種類の野菜を食べよう!

今月の地産地消!

米・じゃが芋・さつまいも・大和芋・かぼちゃ・人参・きゅうり・とうもろこし・ねぎ・小松菜・葉ねぎ・しいたけ・すいか・米粉・みそ・塩こうじ

学校給食応援団

じゃがいも(はるか) 12日(金)・16日(火)
九重栗かぼちゃ 4日(木)・9日(火)・16日(火)
※佐倉市の子どものためにと、給食で使うおいしい地産野菜を作ってくださっている弥富直売所の農家さんです

給食の白衣について

日頃から白衣の洗たくやアイロンがけにご協力いただきありがとうございます。



夏休み中、白衣は学校で保管します。7月最後の給食当番は、洗たく・アイロンがけをして、19日(金)までにお持ちください。よろしくお願いします。

9月の給食は3日(火)から始まります!

裏面も見てね!



〜佐倉市学校栄養士会〜 給食レシピで朝ベジ!

朝ベジしよう!

<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
- A { 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(2g)
- 白いりごま.....小さじ1/2
- ごま油.....大さじ1/2

<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。

<ピーマンの苦みが苦手な場合>

- * 横向きにせん切りにする。
- * 砂糖小さじ1を入れる。

※赤や黄色のパプリカを入れると彩りがよくなります。