



7月 予定献立表



令和7年度 佐倉市立根郷中学校

給食HP
QRコード



今月の目標: バランスの良い食事を心がけよう



今月の目標: バランスの良い食事を心がけよう					主な材料と働き						栄養量	
日	曜日	献立名			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)
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					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	火		鶏ニラ丼	味噌ワタンスープ おかしな目玉焼き	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 粉寒天	ニラ ねぎ(緑) 人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ(白) もやし ゆで荀 干椎茸 しょうが にんにく 黄桃	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 ワタンの皮	油 ごま油	850 33.3	23.7 2.5
2	水		シナモントースト	米粉のかぼちゃシチュー ブッキー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	九重栗かぼちゃ 人参 トマト パセリ	玉ねぎ ブッキーニ にんにく マッシュルーム	パン 米粉 マカロニ 砂糖	油 バター オリーブオイル	851 32.1	23.9 2.4
3	木	郷土料理紹介献立【福井県】										
			ぼっかけ	焼き鯖 ゆかい和え 水ようかん	鯖 厚揚げ	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) キヤベツ きゅうり もやし	米 麦 こんにやく こしあん 砂糖		764 27.5	16.6 2.9
4	金		ご飯	タンダリーチキン まめまめサラダ きのことニラのスープ 一口ぶどうゼリー	鶏肉 ツナ ミックスビーンズ なんと	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ	キャベツ きゅうり しょうが にんにく コーン 椎茸 えのき	米 ゼリー	マヨネーズタイプ	762 32.4	28.6 2.6
★七夕献立★ 星に願いを… ラッキー人参チャレンジ★												
7	月		ちらしずし	ラッキー★松風焼き 七夕そうめん汁 お星さま三色ゼリー 星形の人参を見つけた人は、イコトあるかも!?	鶏肉 豚肉 ハム エビ 豆腐 かまぼこ 味噌	牛乳 青のり 焼きのり	人参 小松菜 ねぎ(緑) オクラ	蓮根 干し椎茸 ねぎ(白) コーン 枝豆 しょうが	米 麦 そうめん パン粉 砂糖 ゼリー	ごま	821 34.8	31.3 3.2
8	火		麦ご飯	夏野菜のカレー 蒸しとうもろこし フルーツヨーグルト 日本初の通信販売は、とうもろこしの種から始まったのじゃ 津田仙	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 トマト ピーマン 九重栗かぼちゃ	玉ねぎ スッキーニ なす とうもろこし しょうが にんにく みかん パイン いちご	米 麦 砂糖 ナタデココ	油 カレールウ	803 30.1	21.8 2.4
9	水		厚揚げのマーボー丼	わかめスープ すいか	豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆 味噌	牛乳 わかめ	人参 ニラ ねぎ(緑)	もやし ねぎ(白) 玉ねぎ しょうが にんにく 椎茸 すいか	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	766 25.8	18.6 2.4
10	木		ご飯	アジフライ 納豆和え 佐倉のけんちん汁 夢オレンジフロースゼリー 7/10は納豆の日	鰯 鶏肉 納豆 鰹節 味噌	牛乳 焼きのり	ほうれん草 人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) 切干大根 しょうが みかん	米 小麦粉 パン粉 佐倉の大和芋 大和芋 こんにやく	油	814 33.1	22.8 2.8
11	金		麦ご飯	豚肉のしょうが焼き 無限ピーマン アサリとじゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	豚肉 ツナ 味噌 かつお節	牛乳 ヨーグルト	小松菜 ピーマン 赤ピーマン ねぎ(緑)	ねぎ(白) 玉ねぎ しめじ しょうが	米 ジャが芋 蜂蜜	油 ごま油 ごま	785 31.3	23.2 2.8
14	月		冷やし中華	にらまんじゅう ココアプリン	ハム 錦糸卵	牛乳 生クリーム	人参 ミニトマト	きゅうり もやし きくらげ しょうが にんにく	中華麺 砂糖	ごま油 ごま ココア	802 34.3	24.2 2.3
15	火		土用の丑のうな玉ご飯 7/19は土用の丑の日	白玉汁 夏野菜チップス 一口はちみつレモンゼリー	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 九重栗かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ(白) ゴーヤ しょうが	米 白玉 ジャが芋 砂糖	油	892 34.4	29.8 2.8
もうすぐ夏休み♪ お楽しみ♥献立					ヒントと主な材料を見て、献立を当ててね!							
16	水		☆○○○ご飯…みんな大好き! ご飯と揚げ物の夢のコラボ♪ ☆海○サ○タ…食物繊維たっぷり! ☆豆○○タスーフ…具だくさんのまろやかなスープに ぴり辛ひき肉がアクセント♪ ☆○イ○だ○○く…外はモチモチ、中はピンヤリ♪	鶏肉 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 海藻ミックス	人参 ニラ チンゲン菜	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし ゆで荀 しょうが にんにく	米 でん粉 春酒 こんにやく	油 ごま	882 30.2	22.6 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。



津田仙と通信販売～とうもろこし～



通信販売は、家に居ながらにして、全国各地や世界からお買い物ができる、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、明治時代に西洋野菜を日本に広めた佐倉出身の農学者 津田仙だったです。津田仙が、全国の農家の人たちに向けに、当時出回っていた日本産のものよりあまくて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たのが始まりです。

こうして、現在あまく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かも♪



7月8日は、新鮮でおいしい地産産とうもろこしを使います♪



ラッキー人參チャレンジ★

7/7松風焼きの中に、星形の人參を全校で3個入れます。見つけた人は、好きな給食メニューをリクエストできます!



だれが当たるかな? リクエストしたいメニュー考えておいてね♪



給食で使用している「米」「パン」の代金は、佐倉市からの援助で購入しています!



今月の地産地消♪

米・じゃが芋・大和芋・九重栗かぼちゃ・人参・きゅうり・ねぎ・トマト・ミニトマト・とうもろこし・小松菜・しいたけ・きくらげ・すいか・米粉・味噌



学校給食応援団



じゃが芋
11日(金)・15日(火)

九重栗かぼちゃ
2日(水)・15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、18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2日(火)から始まります♪

裏面も見てね♪

