家庭数配布

7がつのよていこんだてひょう

令和５年度　July

佐倉市立佐倉小学校

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
3	月	地産地消メニュー むぎごはん	○	とりにくとかぼちゃのごまみそがらめ のっぺいじる プリン	ぎゅうにゅう　とりにく **みそ**　ぶたにく なまあげ　ちくわ	**かぼちゃ**　にんじん だいこん　**こまつな** **ねぎ**	**こめ**　むぎ **じゃがいも**　さといも でんぷん　あぶら ごま　プリン　さとう	710 27	22.5 1.87
4	火	三重県の郷土料理 たこめし	○	トンテキ なないろじる ないしょもち	ぎゅうにゅう　タコ あぶらあげ　ぶたにく なまあげ　**みそ** きなこ	ごぼう　にんじん **こまつな**　たまねぎ **なす**　ごぼう　かぼちゃ いんげん　にんにく	**こめ**　むぎ さとう　はちみつ ごま　しらたま あん	684 34.2	17 2.58
5	水	きなこあげパン	○	パンプキンポタージュ ひじきのマリネ 朝ベジメニュー	ぎゅうにゅう　きなこ ひじき　ベーコン スキムミルク	かぼちゃ　たまねぎ パセリ　だいこん にんじん　キュウリ	パン　あぶら さとう　こめこ なまクリーム　マーガリン	618 21.4	23.6 2.62
6	木	ごはん	○	サバのしおこうじやき ぶたにくとひじきのにもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう　サバ ぶたにく　かつおぶし ひじき　さつまあげ あぶらあげ　**みそ**	にんじん　だいこん ねぎ　えのきたけ **こまつな**　しょうが にんにく　みかん	**こめ**　あぶら さとう	649 31.6	18.7 2.47
7	金	七夕こんだて **ちらしずし**	○	**こうやどうふのカップやき** **ひやしそうめんじる** **あまのがわゼリー**	ぎゅうにゅう　こうやどうふ ツナ　チーズ あぶらあげ　わかめ **みそ**　とうにゅう	たまねぎ　**にんじん** しいたけ　かんぴょう いんげん　おくら パセリ　えだまめ	**こめ**　パンこ ノンエッグマヨネーズ そうめん　ふ ゼリー	685 25.8	22.1 3.15
10	月	なつやさいの カレーライス	○	きりぼしだいこんのサラダ てづくりアセロラゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく とうにゅう　かまぼこ	たまねぎ　にんじん **なす**　トマト　ピーマン きりぼしだいこん キャベツ　キュウリ	**こめ**　むぎ カレールゥ　あぶら **じゃがいも**　ごま さとう	649 20	17 1.21
11	火	ピリからチャーハン	○	あげギョウザ とうふとキャベツのスープ とうもろこし １年生がかわむきに初挑戦!!	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　とりにく	にんじん　はくさいキムチ キャベツ　しいたけ ほうれんそう　たまねぎ にら　**とうもろこし**	**こめ**　むぎ あぶら　ギョウザ さとう	650 25	23.2 2.63
12	水	むぎごはん	○	サケのパンこやき ちくぜんに すいか	ぎゅうにゅう　サケ とりにく　なまあげ ちくわ	パセリ　ごぼう **にんじん**　だいこん れんこん　いんげん **すいか**　にんにく	**こめ**　あぶら パンこ　さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	713 31	21.6 1.92
13	木	スパゲティ ナポリタン	○	ツナともやしのサラダ **かぼちゃケーキ** 本の世界より	ぎゅうにゅう　ハム チーズ　ツナ とうにゅう	たまねぎ　にんじん アスパラガス　トマト　コーン ブロッコリー　もやし ほうれんそう　かぼちゃ	スパゲティ　あぶら マーガリン　さとう むしパンミックス かぼちゃのたね	654 24.2	22.1 2.69
14	金	むぎごはん	○	ナスのはさみあげ なっとうあえ　ひややっこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく なっとう　じゃこ かつおぶし　とうふ ヨーグルト	なす　**ねぎ** ほうれんそう　もやし	**こめ**　むぎ でんぷん　あぶら さとう	648 28.1	19.4 1.94
18	火	からっとごはん	○	キュウリのピリからづけ みそしらたまじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　あぶらあげ **みそ**	えだまめ　キュウリ にんじん　だいこん **こまつな**　**ねぎ**	**こめ**　むぎ さとう　でんぷん ごま　しらたま ゼリー	686 24.9	17.6 2.2
20	木	☆☆☆　**学校集金再口座振替日です　残高の確認をお願いします**　☆☆☆							

当月平均	667/26.6	20.4/2.3
学校給食摂取基準	650 21.1～32.5	14.4～21.6 2以下

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。　※**太字**の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。
※今月は、いわむらかずおさんの「14ひきのかぼちゃ」より、「かぼちゃケーキ」を作ります。お楽しみに。

佐倉小の給食では、今年も図書館司書の若狭先生にご協力いただきながら図書室の本に載っているメニューを提供しています。ルルとララシリーズやハリーポッターなど、本に載っているものを給食で食べることで、本と給食、それぞれに興味をもつことにつながってほしいという思いで取り組んでいます。

今月は図書室にある、食に関連したおすすめの本を紹介します。夏休みにおうちの人と一緒に読んでみてはいかがでしょうか？　また、図書室にはほかにも食に関連する本や、おいしそうな料理が登場する本があります。気になる人は若狭先生におすすめの本を聞いてみてください。

『おすしやさんにいらっしゃい』

文：おかだだいすけ
写真：遠藤　宏
出版社：岩崎書店

みんな、だいすきな「おすし」。おすしになる前の魚の姿や不思議な体の仕組みについて、どれくらい知っていますか？　この本を読んだら、きっとおすしに使われてる魚について、もっと調べてみたくなりますよ。

『イネ・米・ごはん大百科①～⑥』

監修：辻井良政
　　佐々木卓治
出版社：ポプラ社

毎日私たちが口にする「ごはん」。そのもとになる「お米」について、どのくらい知っていますか？「お米」の栽培の仕方や品種といった基礎知識からもち、せんべいといった加工品や料理、歴史まで幅広く学べます。

『キッチンでおやつマジック』

料理製作・監修：
　　村上祥子
出版社：学習研究社

砂糖や小麦粉、卵といったキッチンにある材料で実験をしてみませんか？「砂糖と卵を混ぜてレンジでチンするとどうなる？」など、マジックのように変化する色や形、食感に驚くこと間違いなし。これらのなぞを解き明かしたら、最後はおいしくいただきましょう。

七　夕

七夕(たなばた)とは、織姫(おりひめ)様と彦星(ひこぼし)様が天の川を渡って、年に一度だけ出会える7月7日の夜のことで、中国の古い伝説からきているといわれています。

七夕には、願い事を書いた短冊や吹き流しなどの七夕飾りを笹に飾り、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、そうめん汁や天の川ゼリーを出します。今年はきれいな天の川が見られるといいですね。

★★3年生が「枝豆のサヤもぎ」を体験しました！！★★

6月23日に、3年生が枝豆のサヤもぎを体験しました。5月に2，4年生が給食のお手伝いをしているのを見て、次は自分たちだと、とても楽しみにしていた3年生。当日は八街市の畑から届いた大量の枝豆に驚きながらも、みんなで協力してあっという間にサヤもぎをしてくれました。理科で枝豆を育てているだけあり、細かいところまで観察し、意見を交換しながらサヤもぎしている姿が印象的でした。いくつか感想を紹介します。

●さやは黄緑色。バナナみたいな形で長さは6cmくらい。
●生の豆はキュウリのにおいがした。
●サヤにも葉にも毛が生えている。さわったらチクチクした。