



7がつのよていにんだてひょう

令和8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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
					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		
1	水	むぎごはん	○	ごまだれやきにく むげんピーマン かぼちゃのみそしる 朝ベジメニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ あぶらあげ みそ	ピーマン たまねぎ だいこん こまつな	ごめ ごま はちみつ	662 31.6	20.7 2.4
2	木	ココアあげパン	○	ポークビーンズ みそドレッシングサラダ とうもろこし 1年生が皮むきに挑戦!!	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ チーズ	たまねぎ てぼうまめ キャベツ もやし	にんじん トマト きゅうり とうもろこし	717 25.6	26.3 2.5
3	金	わふうビビンバ	○	ほうれんそうのいそあえ いも・かぼチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こまつな もやし にんじん はくさいキムチ ほうれんそう えのきたけ だいこんづけ かぼちゃ	ごめ あぶら さとう	620 23.1	17.1 1.8
6	月	むぎごはん	○	エビ・イカのチリソースに とりだんごスープ たつたさんのメロン	ぎゅうにゅう エビ イカ とりにく とうふ	ねぎ キャベツ こまつな メロン	ごめ でんぶん あぶら はるさめ	657 31.0	17.6 2.0
7	火	セタこんだて ごもくずし	○	サケのパンこやき ひやしそうめんじる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ サケ わかめ	にんじん かんぴょう いんげん パセリ	ごめ さとう パンこ ノンエッグマヨネーズ ゼリー	704 28.0	22.0 3.1
8	水	ミートソース スパゲティ	○	グリーンサラダ かぼちゃのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ とうにゅう	たまねぎ セロリ トマト コーン	にんじん ピーマン ほうれんそう かぼちゃ	666 27.0	22.9 2.3
9	木	むぎごはん	○	ナスのはさみあげ みそしらたまじる ひややっこ ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ しらたま とうふ	ナス にんじん だいこん こまつな ねぎ	ごめ あぶら さといも ゼリー	688 30.2	19.5 2.3
10	金	津田 仙メニュー プルコギどん	○	津田仙のちゅうかスープ とうもろこし 4年生が皮むきに挑戦!!	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	ごめ あぶら はるさめ ごま	649 28.2	20.2 2.2
13	月	むぎごはん	○	コーンフレークチキン つぼづけあえ とんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ みそ ヨーグルト	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ つぼづけ	ごめ コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ さといも	668 29.8	18.9 2.4
14	火	なつやさい カレーライス	○	ひじきのマリネ クレープいちごあじ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	たまねぎ トマト なす きゅうり	にんじん ピーマン だいこん	716 21.9	23.7 1.6

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

給食では「地産地消」に取り組んでいます

自分たちが住んでいる地域でとれる産物を『地場産物』と呼び、それをその地域で消費(使う)することを「地産地消」といいます。

～地産地消の良いところ～

- ★新鮮でおいしい食べ物が安く買える
- ★配送時の排気ガスが少なくて済み、環境にやさしい
- ★生産者(作る人)と消費者(食べる人)が近くにいるので安心
- ★地域の食文化や歴史、郷土料理をすることができる

～佐倉小学校に食材を届けてくださる地域の方～

- ★千葉みらい農協(佐倉市産コシヒカリ・野菜)
- ★押尾商店(野菜) ★柏木みそ作り会(味噌)
- ★ヤマニ味噌(味噌・塩麴)
- ★弥富直売所(野菜) ★新井農園(芋・野菜)
- ★四街道市果樹組合・大島梨園(梨)
- ★立田直史さん(メロン) など

これからも、地域の方々の協力をいただきながら、給食に地場産物を取り入れ、地産地消に取り組んでいます。

※地場産物を給食で使用する際は、献立表の食材が太字表記になっています。



給食レシピで朝ベジ♪

レタススープ



火が通りやすい食材なので、忙しい朝でもさっと作ることができます♪

<作り方>

- ①鍋でベーコンとにんじんをいためる
- ②分量の水を加え、温まったらAを加える
- ③卵を細く流し入れる
- ④レタス、ごまを加え、味を調節する

★塩は最初から全部入れずに、最後に味を確認してから調節してください。

★レタスはさっと火を通してシャキシャキのままでも、しっかり火を通して、どちらでもおいしいです。



<材料 4人分>

- ベーコン 2枚(千切り)
- レタス 1/4個(短冊切り)
- にんじん 1/3本(千切り)
- 水 3カップ
- 中華スープの素 小さじ1/2
- 料理酒 小さじ1
- A 塩 小さじ1/2～1
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 卵 1個(溶いておく)
- 白いりごま 小さじ1

米・パンの『公費調達』について

佐倉市では学校給食の物価高騰対策として令和5年1月より、米・パン代について佐倉市より公費調達しています。今後もおいしく栄養価が満たされた給食の維持を図ってまいります。



夏休みも生活リズムをくずさず、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気にすごしましょう!

9月の給食は、**9月2日(水)**から始まります。