

ひ	う	び	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			栄 養 量			
			主 食	牛乳	おかず	その他	主に血・肉・骨を つくる食品 (あか)	主に体の調子 を整える食品 (みどり)	主に熱・力を つくる食品 (き)	エネルギー (kcal)	しじつ 脂質 (g)
										たんぱくしつ(g)	しよくもんそうとうりよう 食塩相当量 (g)
1	水	ごはん	○	とりにくのカレーやき ちくわのあえもの だいこんのみそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり もやし こまつな だいこん しょうが にんにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら	618 30.3	19.6 1.9		
2	木	まっちゃん あげパン	○	ぶたしゃぶサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら	626 20.8	25.3 2.3		
3	金	チンジャオ ロースどん	○	ワントンスープ れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	ピーマン きいろピーマン あかピーマン たけのこ みかん にんじん たまねぎ にら	こめ さとう でんぶん ワンタン あぶら ごまあぶら	639 25.1	17.0 2.2		
6	月	ごはん	○	ぶたにくのしおこうじやき かいそうサラダ レタスのスープ	ぶたにく ベーコン かいそう ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レタス にんじん たまねぎ	こめ さとう あぶら	612 26.4	21.4 2.5		
7	火	ちらしずし	○	あかうおのてりやき そうめんじる セタデザート	たまご あかうお あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ こまつな しょうが	こめ そうめん ゼリー でんぶん あぶら なんと	607 27.5	12.8 2.4		
8	水	ごはん	○	すぶた ちゅうかスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん コーン しめじ ねぎ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	680 27.5	18.1 2.2		
9	木	ツナピラフ	○	とりにくのレモンやき とうもろこし キャベツとベーコンのスープ	ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし こまつな	こめ さとう とうにゅうバター あぶら オリーブオイル	610 31.0	19.7 2.2		
10	金	ひやし うどん	○	いかとかぼちゃのてんぷら シークワサータルト	いか やきぶた わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ きゅうり もやし ほうれんそう	うどん さとう こむぎこ あぶら タルト	616 26.6	22.8 2.0		
13	月	ごはん	○	しろみさかなのいそべあげ はるさめとひきにくのいためもの キャベツのみそしる	ほき ぶたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ キャベツ えのき しいたけ	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	648 31.5	19.8 1.5		
14	火	なつやさい カレー	○	ひじきのマリネ カラフルゼリー	ぶたにく チーズ ひじき ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン きゅうり なす	こめ さとう あぶら ゼリー	632 20.5	16.7 1.5		
・都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。								650	18.1		
							基準値 (中学年)	26.8	2.0		
							平均値 (中学年)	628	19.3		
夏休み中も生活リズムをくずさず、「はやね・はやおき・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)からはじまります♪							26.7	2.0			

○給食食材のはなし

臼井小学校の給食では、佐倉市産や千葉県産の食材を積極的に取り入れています。地場産物を給食に取り入れることは、安全で美味しいだけでなく、毎日食べる給食から地域のよさを見直すことにつながります。

今月の献立表に記載した弥富地区の「九重栗かぼちゃ」は、皮は濃い緑色、先がとがったハート型のかわいらしい形をしていて、ホクホクの食感と、とても甘みがある品種です。

とうもろこし「ゴールドラッシュ」は、佐倉市と八街市で作られています。収穫後も糖度が落ちにくく、強い甘みが残っていることが、特徴です。

給食室一同、暑さに負けず、美味しい給食を提供しますので、よろしくお願いします。

給食レシピで朝ベジ♪

レタススープ

<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

<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。