

7月

予

定

献

立

表

令和7年7月

佐倉市立臼井小学校

ひ	う	び	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			栄 養 量	
			主 食	牛乳	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)	しつ 脂質 (g)
								たんぱくしつ(g)	しよくえんそうとうりよう 食塩相当量(g)
1	火	ごはん	○	アジのなんばんづけ うめおかかあえ かぼちゃのみそしる	とりにく あじ のり あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが きゅうり パプリカ うめ	こめ さとう はちみつ でんぶん あぶら	644 31.0	15.9 2.5
2	水	チンジャオ ロースどん	○	はるさめスープ とうもろこし 2年生 とうもろこしのかわむき	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが ピーマン パプリカ とうもろこし	こめ さとう はるさめ でんぶん あぶら	627 26.1	16.1 2.1
3	木	てづくり チーズ バーガー	○	フライドポテト なつやさいのミネストローネ リクエストこんだて (りくじょう)	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ ズッキーニ マッシュルーム	パン さとう パンこ でんぶん じゃがいも あぶら マヨネーズ	701 32.1	28.1 2.2
4	金	ごはん	○	さばのぶなかぼし シャキッとあえ とんじる	ぶたにく さば ツナ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん きゅうり えだまめ ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	660 32.8	21.0 2.0
7	月	たいごはん	○	コーンとズッキーニのてんぷら たなばたじる おほしさませりー	とりにく なると うおめん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン しょうが えだまめ しいたけ ズッキーニ	こめ こむぎこ ゼリー あぶら ごま	664 29.5	15.9 2.1
8	火	ジャージャー めん	○	かぼちゃのチーズやき フルーツポンチ	ぶたにく だいず みそ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ きゅうり かぼちゃ みかん もも	めん さとう でんぶん じゃがいも あぶら ゼリー	602 35.6	21.0 1.8
9	水	なつやさい カレー	○	わかめサラダ すいか	ぶたにく ぎゅうにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり トマト コーン かぼちゃ ズッキーニ すいか	こめ さとう じゃがいも あぶら	671 22.3	19.9 2.0
10	木	なめし	○	メバルのたつたあげ にくじゃが れいとうみかん	めばる ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん しょうが にんにく みかん しいたけ だいこんのは	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	648 22.5	15.3 2.4
11	金	ビビンバ どん	○	わかめスープ フローズンゼリー (ゆめオレンジあじ)	ぶたにく ぎゅうにく なると わかめ とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ゼリー	634 27.7	16.7 1.7

・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。

○給食費の振替について

8月5日は9、10月分の給食費の引き落とし日です。2、3日前までにはご入金をお願いします。再引き落とし日は20日です。
今回は夏休み中の口座振替のため、1回目で引き落としができなかった方への個別のご連絡はいたしません。そのため、確実に口座振替ができますよう、残高の確認をお願い致します。

○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、安全でおいしいだけでなく、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。給食のお米は、通年、佐倉市産こしひかり(愛称:めしあがれ)です。また、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。じゃがいも「はるか」は、芽の周りが赤いおしゃれなじゃがいもで(調理で取り除いてしまいましたが)、煮物などにおく、しっとりとおいしい品種です。
給食室一同、暑さに負けず、おいしく、安全に作ります♪



※裏面の給食だよりも
ご覧ください！

給食レシピで朝ベジ♪

BLTスー

<材料4人分>

ベーコン(1cmたんざく切り)	1パック
白ワイン	小さじ1
レタス(ざく切り)	4〜5枚
トマト(皮つき角切り)	1/2個
鶏がらスープの素	小さじ1
A	しょうゆ
	小さじ1/2
	さとう
	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
	かたくり粉
卵	少々
乾燥パセリ	少々
ブラックペッパー	少々
水	400〜500ml

<作り方>

- 鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらスープを溶かし、ベーコンと白ワインを入れる。
 - レタス・トマトを入れてひと煮立ちしたら、Aの調味料で味を調える。
 - かたくり粉を少量の水で溶いて煮立てたスープに回し入れ、とろみをつける。
 - 割りほぐした卵を入れ、大きくかき混ぜる。
 - 仕上げにブラックペッパーとパセリをふり完成。
- *調味料の量はお好みで加減してください。
*レタスは手で適当な大きさにちぎってもOKです。

○学校給食食材支援事業について

(市による給食用米・パンの調達)
物価高騰に伴う給食食材費の値上がりの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが厳しくなりつつあります。
そこで、今年度も、給食で提供する米とパンを、市で調達することといたしました。
市では、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を子どもたちに提供できるよう引き続き取り組んでまいります。

「第3子以降学校給食費補助金」のご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。
補助金を受けるためには、毎年、申請が必要になります。
申請書の学校への提出期限は7月16日(水)までです。
忘れずに申請してください。
※申請書類一式は学校でも配布していますので、希望される方は学校までご連絡ください。 【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193



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(火)からはじまります♪