



7月のよていこんだてひょう

給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

ひにち	よ う び	こんだて		からだをつくる (あか)	からだのちようしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)	えいようか	
		しゅしょく	ぎゅう にゅう				エネルギー (kcal)	しつ (g)
1	火	むぎごはん		コーンフレークチキン かぼちゃのガーリックサラダ みそしる いちごきゅうにゅうプリン	ぎゅにゅう とりにく チーズ あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ パセリ モロッコインゲン とうがん こまつな えのきだけ	こめ むぎ コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら ゼリー	627 18.7
2	水	むぎごはん		サバのてりやき こっぱなます うちまめじる 福井県の郷土料理	ぎゅにゅう サバ あぶらあげ みそ うちまめ なまあげ	にんじん だいこん はねぎ ごぼう ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	649 26.4
3	木	むぎごはん		マー婆ーなす もやしととりにくのサラダ たにさんのえだまめ	ぎゅにゅう ぶたにく だいす みそ とりにく 4年生が枝もぎ	にんじん なす ねぎ しいたけ もやし きゅうり えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	601 19.3
4	金	むぎごはん		とうふだんごとだいこんのもの レバーとポテトのあえもの おふラスク(ココア)	ぎゅにゅう ぶたにく とうふだんご ぶたレバー だいす	にんじん だいこん こまつな ほうれんそう	こめ むぎ さといも あぶら しらつき さとう かたくりこ じゃがいも おふ とうにゅうバター	679 24.2
7	月	ツナごはん		ピーマンのにくづめやき たなばたそうめんじる たなばたさんしょくゼリー	ぎゅにゅう ツナ ぶたにく チーズ かまぼこ なると	にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごま パンこ かたくりこ さとう ゼリー	630 19.3
8	火	むぎごはん		アジフライ ゆかりあえ きんぴらじる たつたさんのメロン	ぎゅにゅう 朝ベジ アジ ぶたにく きんぴらじる 3年生が皮むき	にんじん もやし キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ こまつな メロン	こめ むぎ あぶら こんにゃく	604 17.0
9	水	ビビンバ		トックスープ ヨーグルト	ぎゅにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう もやし しいたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら トック	629 17.2
10	木	はちみつ レモントースト		チリコンカン やちまたしのとうもろこし	ぎゅにゅう だいす ぶたにく とりにく レッドギドニー ベーコン	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー とうもろこし	パン マーガリン はちみつ さとう あぶら	573 22.0
11	金	むぎごはん		ぶたにくのかりんあげ シャキシャキポテトサラダ みそしる ひとくちレモンゼリー	ぎゅにゅう ぶたにく あぶらあげ ハム 本とコラボ給食	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう にら えのきだけ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも ゼリー	604 19.7
14	月	スパゲティ ナポリタン		エスニックサラダ ココア & チョコむしパン	ぎゅにゅう ベーコン だいす ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり かぼちゃ	スパゲティ あぶら さとう むしパンミックス チョコレート	621 22.6
15	火	むぎごはん		メバルのからあげネギソース きりばししたいこんのごママヨあえ みそしる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅにゅう メバル ハム とうふ みそ	にんじん ねぎ ほうれんそう きりばししたいこん たまねぎ モロッコインゲン えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	628 19.9
16	水	なつやさい カレーライス		ひじきのマリネ ラムネゼリー	ぎゅにゅう ぶたにく ひじき ハム チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン モロッコインゲン りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	666 19.9
毎月19日は食育の日 一汁三葉の献立						625		
						たんぱく質 26.8g	25.9	
						脂質 18.1g	20.5	
						食塩相当量 2.0g	2.2	
						1ヵ月平均		



今月の献立から



2日(水) 7月の郷土料理は福井県です。『こっぱなます』『打ち豆汁』を取り入れました。ちょうど2日は半夏至で、福井県では焼き鯖を食べる風習があります。給食でも、鯖の照り焼きを取り入れました。こっぱなますは、薄く切った野菜がこっぱ（木くず・かんなくす）に似ていることから、この名前がついたそうです。打ち豆汁は水につけて戻した大豆をつぶした打ち豆の入った汁物です。

3日(木) 食育体験として、たに農園さんの谷さんご夫婦をゲストティーチャーにお招きし、4年生が枝豆の枝もぎをします。

7日(月) 五節句のひとつ七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が年に一度だけ天の川を渡って会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願い事を書いた短冊などを笹竹に飾りつけしたり、行事食の「そうめん」を食べたりします。

給食では、星型のチーズやなるとを使ったメニューを取り入れました。デザートは星形の三色ゼリーです！

8日(火) 7月の朝ベジメニューは「ゆかりあえ」です。レシピは裏面に載っていますので、是非夏野菜を使って家庭でも作ってみてください。デザートは、江原新田の立田さんが育てたタカミメロンです。甘くてジューシーですよ。

10日(木) 食育体験として、八街市産のとうもろこしを3年生が皮むきをします。

11日(金) 7月の本とコラボ給食は「サラダとまほうのおみせ」のサラダです。シャキシャキポテトサラダを取り入れました。

15日(火) 毎月19日は食育の日として、和食の献立を取り入れています。7月は15日に実施します。食器の持ち方や置き方、食事の時の姿勢について意識しながら食べてほしいと思います。

給食当番の白衣について

夏休み中は学校で保管します。7月最後の給食当番で持ち帰った白衣は、洗濯・アイロンがけをしていただき、好学チャレンジ教室の23日(水)までに学校に持ってきてください。よろしくお願いします。



～今月の地場産～

【JA千葉みらい】

佐倉市産：米（めしあがれ）、長葱、九重栗かぼちゃ
じゃが芋（はるか 2.4.11.15.16日）

八街市産：とうもろこし

【たに農園】モロッコインゲン、枝豆、きゅうり

【江原新田 立田さん】タカミメロン

【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌



9月は3日(水)から給食開始です。



