



7月のよていこんだてひょう

登校前に 毎日朝ごはん



令和4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		お も な ぎ い り ょう			え い よ う か		
		し ゆ し よ く	こ ぎ ゆ う に ゆ う	お か ず ・ デ ザ ー ト	か ら だ を つ く る (あ か)	か ら だ の ち よ う し を と の え る (み ど り)	ね つ や ち か ら の も と に な る (き い ろ)	エ ネ ル ギ ー (kcal)	し つ (g)
1	金	さんしょく そぼろごはん		ごまみそしる シークワーサータルト	ぎゅうにゅう とりにく だいち たまご みそ あぶらあげ	いんげん ごぼう にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま タルト	630	18.9
4	月	むぎごはん		はるまき マーボーなす きゅうりのぴりからづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	なす ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるまきのかわ	654	25.4
5	火	むぎごはん		ひややっこ にくじゃが オクラいりなっとうあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なっとう かつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ほうれんそう オクラ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら	604	17.3
6	水	ジャンバラヤ		かぼちゃのチーズやき チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン たまご とうふ チーズ とうにゅうチーズ	にんじん たまねぎ トマト ねぎ ピーマン パプリカ パセリ マッシュルーム かぼちゃ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう あぶら とうにゅうバター かたくりこ ごまあぶら	599	20.8
7	木	7日は七夕 ゆかりごはん		シイラのわふうマリネ たなぼたじる とうもろこし おほしさまゼリー	ぎゅうにゅう シイラ なると	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ゼリー	601	13.2
8	金	ガーリック トースト		もちいりポトフ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ しらす のり ぶたにく	こまつな にんじん だいこん キャベツ かぶ セロリ パセリ	パン マーガリン バター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも しらたま	588	25.6
11	月	長野県の郷土料理 のざわな チャーハン		さんぞくやき きのこスープ ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご なまあげ わかめ	のざわな えのき しめじ エリンギ たまねぎ にんじん はくさい	こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ ゼリー	595	19.1
12	火	むぎごはん		サケのパンこやき ひじきのマリネ えだまめ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう サケ ひじき ハム チーズ とうふ みそ	にんじん きゅうり パセリ きぬさや たまねぎ ねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ じゃがいも	659	21.4
13	水	むぎごはん (なのはなふりかけ)		レバーノルウェーふう みそドレッシングサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ	キャベツ きゅうり にんじん もやし みかん なのはな	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	565	16.5
14	木	ジャージャーめん		てづくりはなシューマイ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいち みそ ヨーグルト	もやし きゅうり ピーマン しいたけ たけのこ ねぎ にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	541	22.6
15	金	なつやさい カレーライス		ツナともやしのサラダ メロンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん なす いんげん ピーマン かぼちゃ りんご もやし ほうれんそう コーン	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	672	23.1



～今月の地場産～

佐倉市産: 米、じゃが芋、かぼちゃ、人参、きゅうり
ピーマン、枝豆、味噌、米粉
八街市産: とうもろこし

学校給食摂取基準
(3. 4年生)

エネルギー	650kcal	1か月平均	609
たんぱく質	26.8g		25.7
脂質	18.1g		20.3
食塩相当量	2.0g		2.2

7月7日は七夕

七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）の二人が年に一度だけ天の川を渡って会うことを許された中国の伝説とされています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾りつけたり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。暑さで食欲がなくなるこの時期にピッタリですね。夏バテ予防には、そうめんだけではなく、ゆでたお肉や、夏野菜などと一緒に食べることをおすすめします。

- 7日(木) 七夕献立です。七夕汁には星形のかまぼこ、デザートのおゼリーも星型です。八街市産のとうもろこし(ゴールドラッシュ)は、食育体験として3年生が皮むきをします。
- 11日(月) 今月の郷土料理は長野県です。『野沢菜漬け』を使ったチャーハンと、中信地方のソウルフード『山賊焼き』を取り入れました。
- 12日(火) 食育体験として、1年生が枝豆のもぎ取りをします。グリーンピースのさや取りが中止になってしまったので、枝豆でリベンジです！

食中毒警報発令中



家庭でできる 食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境をととのえましょう。

食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわけて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や器具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。

©少年写真新聞社2020

9月は2日(金) から給食開始です。

