



令和7年7月 予定こんだて表



こん げつ きゅうしよくむくひょう
* 今月の給食目標 * 『 マナーを守って上手な食べ方をしよう 』

令和7年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	よう	び	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)					
			しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	あ か	みどり	きいろ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	食 塩 相 当 量
			ぎ ゆう に ゆう			ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g
1	火		セルフオムライス (デミグラスソース)		ベーコンスープ わかめサラダ	とりにく たまご ツナ わかめ ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり レモンじる トマト ほうれんそう とうもろこし	ごめ さとう あぶら ごま ごまあぶら バター	611	24.1	21.9	312	2.3	2.9
2	水		ごはん	のしどり	かぼちゃのそぼろあん だいこんのみそしる	とりにく まめ たまご のり あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゆう	しょうが ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ だいこん にんじん	ごめ さとう でんぶん ごま あぶら	624	26.9	17.8	321	2.5	2.2
3	木		ごはん	しろみざかなの うめころもあげ	にくだんごスープ ツナとやさいのごまあえ	メルルーサ たまご のり ツナ ごま ぶたにく ぎゅうにゆう	うめ ほうれんそう もやし にんじん ながねぎ しょうが はくさい こまつな	ごめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう でんぶん ごま	635	29.0	19.0	328	2.2	2.6
4	金		シーフドスパゲッティ		グリーンサラダ いちごむしパン	ベーコン いか えび チーズ ハム とうにゆうバター ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ きゅうり ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル むしパンミックス	660	29.1	18.9	334	2.2	2.5
8	火		ちらしずし	とりのしおこうじ からあげ	ほしのふいりすましじる たなばたクレープ	こんぶ とりにく たまご のり わかめ こんぶ ぎゅうにゆう	にんじん しいたけ かんぴょう きぬさや にんにく オクラ	ごめ さとう ごま でんぶん あぶら ふ クレープ	682	28.3	21.9	287	2.9	2.9
9	水		ごはん	なすのはさみあげ	あつあげとやさいのカレーいため むしとうもろこし	ぶたにく たまご なまあげ ぎゅうにゆう	なす しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ とうもろこし	ごめ でんぶん あぶら さとう	651	25.1	20.9	332	2.2	2.0
10	木		フレンチトースト		ポークビーンズ こまつなとハムのサラダ	たまご だいず ベーコン ぶたにく ハム ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース トマト こまつな もやし	しょくパン さとう バター じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	684	28.0	24.4	385	2.7	2.1
11	金		ごはん	あつあげステーキ	朝ベジおすすめ! ゆかりあえ はるさめスープ みずようかん	なまあげ ベーコン ぎゅうにゆう	えのき ながねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり もやし	ごめ パター さとう はるさめ あずき	674	27.8	21.0	473	4.3	2.4
14	月		ごはん	とりにくの うめみそやき	なっとうあえ けんちんじる フルーティりんごゼリー	とりにく みそ とうふ のり なっとう かつおぶし ぎゅうにゆう	ねりうめ こんにやく にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ もやし	ごめ ごまあぶら じゃがいも ゼリー	664	27.1	18.8	330	2.6	2.3
15	火		ビビンバ		ぎょうざスープ やさいチップス	ぶたにく みそ たまご ぎょうざ ぎゅうにゆう	にんじん しょうが にんにく もやし こまつな たけのこ はくさい ごぼう れんこん	ごめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	616	23.5	18.4	344	2.3	2.5
16	水		なつやさいかレーライス		じゃこサラダ タピオカフルーツポンチ	ぶたにく しらすほし ぎゅうにゆう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ りんご キャベツ こまつな とうもろこし みかん パイン おうとう	ごめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら タピオカ サイダー	693	23.2	18.5	383	2.6	2.7

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*7/9(水)は3年生が皮むきをしたとうもろこしを使います。

今月の平均値	654	26.6	20.1	348	2.6	2.5
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2



給食レシピで朝ベジ♪ ゆかり和え

<材料(作りやすい分量)>

にんじん(せん切り) 1/3本
もやし 1/2袋
キャベツ(ざく切り) 葉3枚
きゅうり(輪切り) 1本
ゆかり(赤じそふりかけ) 大さじ1弱
* 味をみて、ゆかりを増やしてください。

<作り方>

- ①耐熱皿に、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうりを入れ、軽くラップをしてレンジで加熱する。(600W 約3分)
- ②①を水で冷まし、よくしぼる。
- ③野菜とゆかりを和える。

♪ 味つけ簡単♪ ごはんに合う和え物です。

残ったゆかりは、ゆでたじゃが芋と和えたり、パスタの味つけに使ってもおいしいです。

生活習慣をととのえて 夏ばてを防ごう!

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

9月の給食は、
9月3日(水)から
はじまります!
夏休み中も、
『早ね・早起き・朝ごはん』を守り、元気に
すごしましょう!

「第3子以降学校給食費補助金」の申請について

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

値上げラッシュ! って言うけど 給食費は大丈夫?

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

