

# 令和7年7月 予定こんだて表



\* 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			ふくさい 副菜・デザート	おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)								
	ぎ ゅ う に ゅ う	しょく 主食	しゅさい 主菜		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	食 塩 相 當 量				
								kcal	g	g	m g	g				
1 火	牛乳	セルフォムライス (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 きゅうにゅう	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようし とのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	611	24.1	21.9	312	2.3				
2 水	牛乳	ごはん	のじどり	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 きゅうにゅう	しうが 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				
3 木	牛乳	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 きゅうにゅう	うめ ほうれんそう もやし にんじん ながねぎ しうが 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				
4 金	牛乳	シーフードスパゲッティ		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 とうにゅうバター きゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ツマト パセリ きゅうり ほうれんそう キャベツ 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				
8 火	牛乳	七夕献立 ちらしつし	とりのしおこうじ からあげ	ほしのふいりすましる 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 きゅうにゅう	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				
9 水	牛乳	3年生とうもろこしかわむき	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 きゅうにゅう	なす しうが ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 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			
10 木	牛乳	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 だいすけ ベーコン ぶたにく ハム きゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース ツマト こまつな もやし	しょくパン さとう バター ジャガイモ あぶら ごま ごまあぶら	684	28.0	24.4	385	2.7				
11 金	牛乳	日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「福井県」	ごはん	あつあげステーキ ゆかりあえ はるさめスープ みずようかん	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 きゅうにゅう	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 バター さとう はるさめ あずき	674	27.8	21.0	473	4.3			
14 月	牛乳	ごはん	とりにくの うめみそやき	なつとうあえ けんちんじる フルーティりんごゼリー	なつとうあえ 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 なつとう かつおぶし きゅうにゅう	ねりうめ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう こまつな キヤベツ もやし	ごめ ごまあぶら じやがいも ゼリー	664	27.1	18.8	330	2.6			
15 火	牛乳	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 きゅうにゅう	にんじん しうが 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			
16 水	牛乳	なつやさいカレーライス	なす	じゃこサラダ タピオカフルーツポンチ		ぶたにく しらすぼし きゅうにゅう	しうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ りんご キヤベツ こまつな とうもろこし みかん パイン とうとう	ごめ むぎ あぶら じやがいも ごまあぶら タピオカ サイダー	693	23.2	18.5	383	2.6			
※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。										今月の平均値	654	26.6	20.1	348	2.6	2.5
*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。										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

- 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)
- ①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、ゆでたじやが芋と和えたり、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！

暑い白が続くと、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、休みの白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。

「第3子以降学校給食費補助金」の申請について

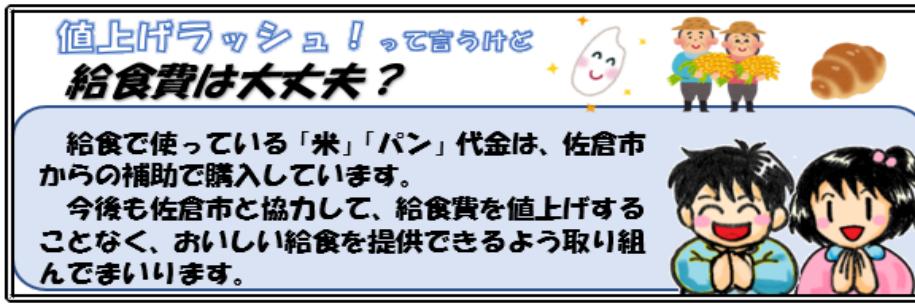
扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。

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



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！