

令和5年7月 予定こんだて表

こんげつ きゅうしよくくひょう 『 マナーを守って上手な食べ方をしよう 』

令和5年度 佐倉市立千代田小学校

ひょうび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)					
	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちようしを ととのえるはたらき	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
3月	ごはん	なすとズッキーニのミートグラタン	おまめのスープ アセロラゼリー	ぶたにく チーズ ウィナー だいず きゅうにゅう	なす ズッキーニ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト パセリ セロリ レタス	ごめ あぶら ゼリー	645	25.6	19.8	340	4.7	1.6
4火	のざわなチャーハン	あげギョウザ	バンバンジーサラダ てづくりカルピスゼリー	やきぶた かんてん ぎゅうにゅう	のざわな きゅうり もやし とうもろこし みかん	ごめ むぎ ごまあぶら ごま ギョウザのかわ あぶら さとう カルピス	647	25.0	21.2	471	1.8	2.8
5水	ごはん	こうやどうふの あげに	あおなのちりマヨあえ むしとうもろこし 	こうやどうふ とりにく ちりめんジャコ かつおぶし きざみのり きゅうにゅう	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが こまつな ほうれんそう とうもろこし	ごめ でんぶん あぶら こんにやく さといも さとう マヨネーズ	639	23.9	21.9	386	3.3	1.4
6木	セルフホットドッグ (コッペパン・ウィナー・ケチャップ)		ラタトゥイユ ジャーマンポテト メロンゼリー	ウィナー とりにく だいず ベーコン きゅうにゅう	なす たまねぎ ピーマン パプリカ ズッキーニ トマト にんにく	パン あぶら じゃがいも ゼリー	642	28.1	23.4	299	3.7	2.5
7金	ちらしずし	とりにくのてりやき	たなばたそうめんじる たなばたゼリー	あぶらあげ きざみのり とりにく なたと きゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう さやえんどう しょうが オクラ	ごめ さとう そうめん ゼリー	653	24.4	19.0	280	2.6	3.6
10月	ガーリックライス	しろみざかなの トマトソースがけ	朝ベジおすすめ! こめこのパンプキンポターージュ れいとうミカン	ベーコン ホキ きゅうにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム しょうが トマト かぼちゃ パセリ みかん	ごめ むぎ あぶら でんぶん さとう こめこ なまクリーム	683	26.3	22.1	330	1.5	2.0
11火	スタミナやきにくどん		こんぶサラダ ブルーベリーバナナマフィン	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり レモンがじゅう ブルーベリー バナナ	ごめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん ごまあぶら ホットケーキミックス	691	25.8	22.2	387	2.1	2.5
12水	たこめし	さけの カレーマヨネーズやき	ツナとやさいのごまあえ ゆでえだまめ	タコ あぶらあげ サケ シーチキン きゅうにゅう	しいたけ しょうが さやえんどう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ほうれんそう もやし えだまめ	ごめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	623	30.8	22.2	309	2.2	2.3
13木	ごはん てづくりふりかけ	あつあげの そばろあん	ごしきあえ ヨーグルト	かつおぶし きざみのり あつあげ とりにく ハム かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ にんじん こまつな だいこん	ごめ ごま さとう でんぶん ごまあぶら	672	28.8	22.7	560	4.0	2.0
14金	サラダうどん	とりにくとレバーの みそだれあえ	すいか	シーチキン かまぼこ とりにく ぶたレバー みそ ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん ミニトマト すいか	うどん マヨネーズ でんぶん あぶら ごま	624	26.4	25.2	277	4.1	2.4
18火	なつやさいカレーライス		コールスローサラダ フルーツしらたま	とりにく きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ピーマン ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイナップル りんご もも なし	ごめ むぎ あぶら カレーうどん さとう しらたま	675	18.9	20.1	273	1.4	2.1
今月の平均値							654	25.8	21.8	356	2.9	2.3
基準値(3,4年生)							650	26.8	18.1	350	3.0	2

※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。

*7/5(水)は2年生が皮むきをしたとうもろこしを使います。

給食レシピで朝ベジ♪

米粉のパンプキンポターージュ

<材料多めの4人分>

ベーコン(1cm短冊)	1パック
玉ねぎ(みじん切り)	1個
かぼちゃ(皮なし1.5cm角)	1/2個
パセリ(みじん切り→水につける)	少々
A { 牛乳	500ml
米粉	大さじ4
コンソメ	大さじ1
塩	小さじ2/3
白こしょう	少々
生クリーム	大さじ2
白ワイン	大さじ1
水	200ml

<作り方>

- ①Aを泡だて器でよく混ぜてなじませておく。
- ②耐熱ボールや皿にかぼちゃと大さじ1程度の水を入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで6分程度)
- ③②がやわらかくなったら半分つぶす。
- ④鍋にベーコン、玉ねぎ、こしょう、ワインを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ⑤④に水、コンソメ、塩、②③を入れ、温まったら①のAを入れ、弱火で煮る。
- ⑥とろみがついたら仕上げに生クリームとパセリを入れる。

*玉ねぎもレンジで加熱しておくとし短くなります。

夜にまとめて作り、朝は冷たいスープで飲むのもおすすめです♪



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



ねっちゅうしょう

熱中症に

ならないために.....

すいぶん ほきゅう

こまめに水分補給を



暑い夏も元気に

乗りきりましょう!

9月の給食は、9月4日(月)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!