



7月よていにこんだてひょう



令和7年度

今月の給食目標 『じょうずなうんばん、^{ハサウエイ}配ぜんをしよう』

佐倉市立志津小学校

日 日 日	こんだけめい			きゅう うにゅう	おもなざいりよう			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		きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1 火	あつあげマーボーどうふどん	かぼちゃのガーリックいためちゅうかスープ		○	こめ ごまあぶら かたくりこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたひきにく	からだのちょうしを ととのえるはたらき	たまねぎ にんじん にら かぼちゃ しめじ だいこん こまつな	643	24.5	17.1	2.1
2 水	ココアあげパン	コーンポタージュ びりからきゅうり メロンシャーベット		○	パン あぶら さとう メロンシャーベット	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	コーン パセリ きゅべつ きゅうり たまねぎ	620	20.7	19.5	2.5	
3 木	バターライス	ラタトウイユ	グリーンサラダ れいとうみかん	○	こめ むぎ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ワインナー	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ きゅうり きゅべつ プロコッキー みかん	621	21.8	18.3	2.0	
4 金	なつごはん	さばのしおやき	ひじきのマリネ なめこじる みずようかん	○	こめ むぎ あぶら さとう こしあん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ とうふ ひじき あぶらあげ とりにく	にんじん きゅうり えだまめ なめこ ねぎ ゴーヤ	664	32.4	23.2	2.8	
7 月	たなばたごもくちらしづし	アジフライ あまのがわすましじる たなばたクレープ		○	こめ むぎ さとう あぶら パンこ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく うおめん あじ あぶらあげ	にんじん かんぴょう ほししいたけ オクラ えだまめ たまねぎ	672	29.5	19.8	2.4	
8 火	トンからごはん	にくじゃが	いそあえ スイカ	○	こめ むぎ あぶら かたくりこ こま こんにゃく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん たまねぎ さやいんげん すいか えのきだけ こまつな	675	26.9	17.4	2.7	
9 水	ごはん	さけのなんばんづけ	ツナとやさいのごまあえ とんじる とうもろこし		○	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう サケ ツナ みそ ぶたにく とうふ	ピーマン パプリカ たまねぎ こまつな もやし ごぼう ねぎ だいこん にんじん	650	30.9	16.9	3.2
10 木	なつやさいカレーライス	キャロットサラダ グレープゼリー		○	こめ むぎ あぶら さとう カレールー ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす きゅうり ズッキーニ セロリー	675	21.7	20.1	1.6	
11 金	キムタクごはん	とりのからあげ	なっとうあえ フルーツポンチ	○	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とりにく かつおぶし	はくさいキムチ ねぎ つぼづけ こまつな にんじん もやし れいとうくだもの	640	28.3	17.5	2.1	
14 月	ひやしちゅうか	やさいチップス てづくりピザパン		○	ちゅううかめん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも パンきじ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ もやし きゅうり にんじん かぼちゃ	671	23.7	23.4	3.1	
15 火	ごはん	なすのミート グラタン	ジャーマンポテト ABCスープ ひとくちゼリー	○	こめ じゃがいも あぶら バター オリーブオイル ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ワインナー チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅべつ セロリー コーン なす	687	25.2	21.8	2.4	
16 水	みそぶたどん	とうふサラダ すましじる アップルシャーベット		○	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	りんご ピーマン なす ズッキーニ きゅべつ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ	648	27.7	16.9	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。

今月の平均値

基準値(3,4年生)

夏野菜を食べよう！

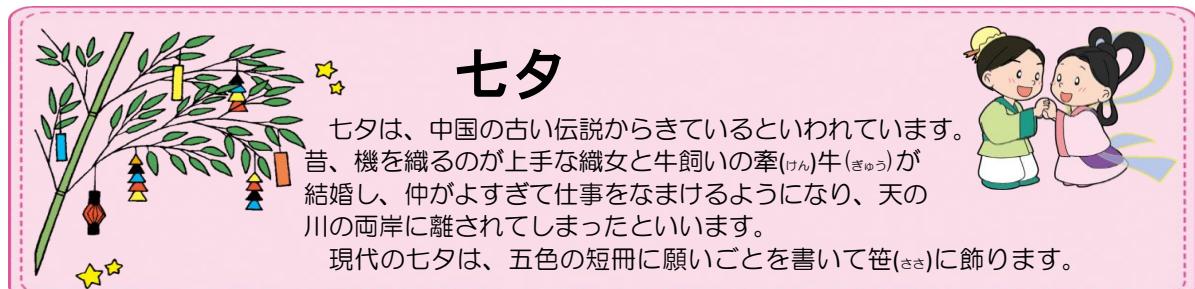
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



1日：佐倉の弥富でとれた『九重栗かぼちゃ』を使用した九重栗かぼちゃのガーリック炒め、甘くてホクホクのかぼちゃを楽しみにしていてくださいね！

9日：2年生が皮むきを行うとうもろこし『ゴールドラッシュ』甘くておいしいですよ！

10日：夏野菜をたくさん使ったカレーライスです。いっぱい食べて元気に夏休みをむかえましょう！



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(きゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。

申請が
必要で
す！

「第3子以降学校給食費補助金」のご案内

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ので、忘れずに申請してください。

申請書等は現在学校にて配布中です。

提出の締め切りは7月16日（水）までです。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

