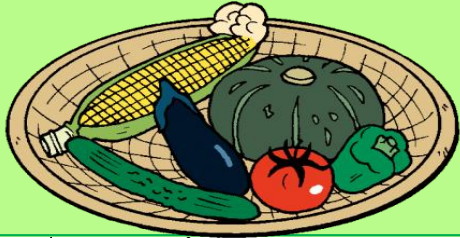




日	ようび	こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う			栄養価（3・4年生）					
		しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅ うに ゆう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質	脂 質	食 塩 相 当 量		
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g		
1	火	あつあげマーボーどうふどん		かぼちゃの ガーリックいため ちゅうかスープ	○	こめ ごまあぶら かたくりこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたひきにく	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		
4-2完食リクエスト														
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 きゃべつ きゅうり たまねぎ	620	20.7	19.5	2.5		
3	木	バターライス	ラタトゥイユ	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 ウィンナー	たまねぎ にんじん なす スズキーニ きゅうり きゃべつ ブロッコリー みかん	621	21.8	18.3	2.0		
福井県の郷土料理														
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		
七夕献立														
7	月	たなばたごもくちらしすし		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 ごま 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		
2年生トウモロコシ皮むき														
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 スズキーニ セロリー	675	21.7	20.1	1.6		
5-2完食リクエスト														
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 パター オリーブオイル ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ 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	ぎゅにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	りんご ピーマン なす スズキーニ きゃべつ 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		655	26.1	19.3	2.4
									基準値(3,4年生)		650	25.8	18.0	2.0

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、旬の時期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ただくださいね！

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(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩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。



「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

申請が必要ですよ！

