

7月よていにんだてひょう

令和8年度		*今月の給食目標* 『じょうずなうんぱん、配ぜんをしよう』				佐倉市立志津小学校						
日	ようび	こ ん だ て め い				お も な ざ い り よ 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	ぎ ゆう う に ゆう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ばく 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	水	ナン	キーマカレー	マカロニサラダ れいとうみかん	○	ナン カレールー マカロニ マヨドレ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム	たまねぎ にんじん きゅうり コーン グリーンピース れいとうみかん	614	30.7	20.9	2.3
		2年生トウモロコシ皮むき										
2	木	ごはん	さけのしおやき	きりぼしだいこんの なっとうあえ みそしる ゆでトウモロコシ	○	こめ さつまいも	ぎゅうにゅう さけ なっとう わかめ あぶらあげ みそ	とうもろこし きりぼしだいこん しめじ こまつな にんじん ねぎ	606	27.9	14.0	2.2
3	金	からっとごはん	だいこんとあつあげ のみそに	ジャーマンポテト	○	こめ あぶら かたくりこ ごま こんにゃく むぎ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ウィンナー みそ	だいこん にんじん いんげん たまねぎ	665	29.3	22.1	2.9
6	月	きつねごはん	なすのはさみあげ	ぐだくさんみそしる	○	こめ こんにゃく あぶら さとう かたくりこ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん いんげん ほししいたけ なす ねぎ だいこん たけのこ たまねぎ	614	25.1	18.9	2.8
		七夕献立										
7	火	うめごはん	ほしがたコロッケ	コールスローサラダ あまのがわじる たなばたデザート	○	こめ むぎ コロッケ あぶら さとう たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく ふ うおめん	きゅうり きゃべつ コーン おくら うめ たまねぎ にんじん	678	25.7	20.6	3.1
8	水	バターロール	かぼちゃのグラタン	ラビオリスープ ブルーベリータルト	○	パン こむぎこ バター パンこ ラビオリ タルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー にんじん きゃべつ	648	25.7	20.8	2.6
9	木	ひやしタンタンメン		さつまいもとだいずの かりんとうあげ にくまんパイ	○	ちゅうかめん パイきじ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず ぶたにく	もやし きゅうり にんじん	690	22.9	21.6	2.5
10	金	ジャンバラヤ		ポテトサラダ ABCスープ ゼリー	○	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ゼリー マヨドレ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン ウィンナー	にんじん きゅうり マッシュルーム たまねぎ きゃべつ セロリー コーン	647	22.8	18.3	2.5
		すみれ完食リクエスト										
13	月	わかめごはん	コーンフレーク チキン	いそあえ とんじる クレープ	○	こめ むぎ さとう マヨドレ コーンフレーク パンこ クレープ	ぎゅうにゅう みそ わかめ とりにく のり ぶたにく とうふ チーズ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	664	30.3	18.4	2.5
14	火	なつごはん	てづくりはるまき	ナムル ワントンスープ	○	こめ むぎ ごま あぶら さとう はるまきのかわ ワントン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう あぶらあげ かつおぶし	だいずもやし しめじ ゴーヤ はねぎ こまつな にんじん たけのこ	657	26.8	22.9	2.7
15	水	なつやさいのカレーライス		ひじきのマリネ ガリガリくん	○	こめ むぎ ガリガリくん あぶら さとう カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム	たまねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ ズッキーニ なす トマト	692	24.7	20.2	2.4
※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、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

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、天の川の両岸に離されてしまったといひます。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。

2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！
15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！