

7月分 給食献立表

令和7年度

佐倉市立南志津小学校

給食目標「好き嫌いしないで食べよう」

日付	曜日	牛乳	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 加糖量 (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り ょ う					
							あ か		みどり		きいろ	
			しゅしょく	おかず			血 や に く に な る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
1	火		むぎごはん	さばのカレーやき なつやさいのみそしる ゆでとうもろこし（3年生皮むぎ）	622 28.2	18.8 267 2.09	さば ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす おくら とうもろこし	こめ	
2	水		ピザトースト	ハニーマスタードチキン かぼちゃのポタージュ	668 32.1	29.0 499 2.91	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	かぼちゃ ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが	パン はちみつ	マーガリン なまクリーム
3	木		ミートソース スパゲティ	ラッキー人参☆ リクエスト ぶたしゃぶさらだ ほうれんそうのケーキ	627 25.9	25.0 376 1.68	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり	むしばんミックス スパゲティ	オリーブオイル バター
4	金		ごはん	ヤンニョムチキン ナムル ピリ辛スープ ラッキー人参☆ リクエスト	633 26.3	21.7 318 2.11	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし えのきだけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ こめこ みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま

給食費の引き落とし日（7月7日までに残高をご確認ください）：再引き落とし日は20日（木）

7	月		えだまめ ごはん	さけのこうみやき おかかサラダ そうめんじる 七夕クレープ	641 28.3	18.4 307 1.91	さけ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな えだまめ	キャベツ しいたけ しょうが	こめ さとう クレープ	あぶら ごま
8	火		ココア あげばん	ひじきとチーズのサラダ パスタのトマトソースに	668 25.7	22.8 357 2.77	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ココア	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり	パン さとう	あぶら
9	水		ぶたすきやきふう どん	えのきだけのみそしる ラムネゼリー	611 23.1	16.6 379 2.47	ぶたにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ながねぎ キャベツ えのきだけ ふ ぜリー	こめ しらだき さとう	あぶら
10	木		ねぎしお とりにくどん	とうふスープ てづくりみずようかん	634 28.4	18.4 325 2.39	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら	にんにく えのきだけ エリンギ ながねぎ レモン キャベツ	こめ こめこ しらだき さとう あずき	あぶら ごまあぶら
11	金		カツカレーライス	ゆかりあえ とうにゅうパンナコッタ	649 24.1	18.0 405 1.03	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ にんにく もやし たまねぎ りんご しそ	こめ パンナコッタ こむぎこ ばんこ じゃがいも	あぶら カレールウ

※献立は材料の都合により変更になることがあります。

日本各地の郷土料理を知ろう！

7月の郷土料理は…

福井県より

「水ようかん」



でっちようかん(水ようかん)

福井県の冬の風物詩として、寒い時期によく食べられている水ようかんです。大正から昭和にかけて、京都に働きに出た「丁稚」が、福井県に帰ってくる時に持ち帰ってきたようかんが元になったと言われています。



「早寝・早起き・朝ごはん」



みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べてから登校できていますか？夜寝る時間が遅くなると、朝起きる時間が遅くなります。朝起きる時間が遅くなると、朝ごはんを食べる時間が短くなります。遅刻しないように…と朝ごはんを抜いてしまうと、なんとなく疲れやすかったり、だるさを感じたりしやすくなります。一度崩れてしまった生活リズムを元に戻すのは、なかなか難しいことです。暑い夏を元気に楽しく過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活しましょう！

朝食レベルアップ作戦！！

ステップ1

毎日食べていない人は、毎日食べることを目標に、手軽に食べられるものを食べましょう。

おにぎりやインスタントみそ汁 パンと牛乳



ステップ2

毎日食べることができている人は、品数を増やして、内容を充実させていきましょう。

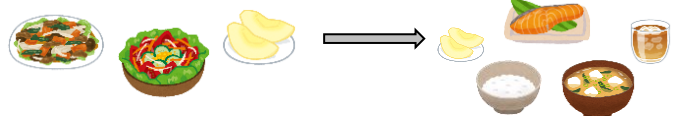
焼き魚・納豆・目玉焼き・オムレツなど



ステップ3

主食・主菜・副菜がそろうように、足りない料理を加えて食べましょう。

野菜炒め・サラダ・果物など



めざせ！
パツパツ朝ごはん！

給食レシピで朝ベジ♪

ゆかり和え

残ったゆかりは、ゆでたじゃが芋と和えたり、パスタの味づけに使ってもおいしいです。

<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>

①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)
②①を水で冷まし、よくしぼる。
③野菜とゆかりを和える。