



令和7年7月予定こんだて表

☆7月の目標 『 暑さに負けない食事をしよう 』



佐倉市立和田小学校

朝ベジしよう!

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			I値 たんぱく質 21.1~32.5g	しつ しょうえん しょうりょう 2.0g未満		
		牛 乳	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか	みどり			きいろ	
1	火	牛乳	郷土料理「ふくいけん」 ぼっかけ	さばの しおやき	でっちようかん	あつあげ さば あすき	かつおぶし きゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	こめ しらたき むぎ さとう	631 26.4	18.6 1.6
2	水	牛乳	ジャーチャーうどん		やさいチップス わらびもち	ぶたにく みそ	だいす きゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが きゅうり にんにく しいたけ もやし かぼちゃ ゴーヤ	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも わらびもち	586 23.4	17.4 2.1
3	木	牛乳	とうもろこし ごはん	たらのあます あんかけ	キャベツのみそしる ひとくちチーズ	たら あぶらあげ チーズ	わかめ みそ きゅうにゅう	とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン しいたけ キャベツ こまつな	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま	631 26.3	21.0 2.4
4	金	牛乳	わふう きのこピラフ	ポーク ビーンズ	くじゅうくりかぼちゃの チーズやき	とりにく チーズ だいす	きゅうにゅう ぶたにく	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト にんにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	620 25.7	18.3 2.0
7	月	牛乳	七夕(たなばた)献立 そぼろごはん		かいそうサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	とりにく たまご なると	だいす わかめ きゅうにゅう	しょうが えだまめ きゅうり にんじん こまつな しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら さとうめん	679 27.5	21.1 2.3
8	火	牛乳	むぎごはん	ジャージャン どうぶ	2年生がかかわきをしてくれます おしとうもろこし ヨーグルト	ぶたにく みそ きゅうにゅう	あつあげ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	654 27.3	17.5 1.5
9	水	牛乳	セルフホットドック (ウインナー キャベツサラダ)		パンプキンポタージュ 7がつのゼリー	ウインナー ぎゅうにゅう	スキムミルク チーズ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	パン さとう あぶら こめこ アセロラジュース	671 23.4	26.1 2.4
10	木	牛乳	むぎごはん	ソースかつ	ラッキーさんリクエスト★ キムチなっとう とうがのみそしる	ぶたにく なっとう あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまご かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん キムチ とうがん ねぎ こまつな	こめ むぎ こめこ あぶら さとう	693 28.1	24.2 2.2
11	金	牛乳	朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」 いわしのかばやきどん		キャベツのゆかりあえ なすのみそしる	いわし みそ	とうぶ ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり しそ なす たまねぎ こまつな	こめ むぎ こめこ あぶら さとう	637 25.1	21.1 1.9
14	月	牛乳	むぎごはん	★ラッキーにんじん やまといもの ハンバーグ	むげんピーマン かぶのみそしる ひとくちマンゴーゼリー	ぶたにく かつおぶし みそ	ツナ あぶらあげ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン かぶ ねぎ こまつな	こめ むぎ やまといも パンこ でんぶん ごまあぶら ゼリー	640 26.7	16.7 2.0
15	火	牛乳	なつやさいカレー		フレンチサラダ すいか	ぶたにく チーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう	なす かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ えだまめ ピーマン とうもろこし トマト りんご しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり すいか	こめ むぎ あぶら さとう ルウ	638 21.5	18.3 1.8

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食レシピで朝ベジ♪

キャベツのゆかり和え

<材料(作りやすい分量)>

- キャベツ(ざく切り) 葉3枚
 - きゅうり(輪切り) 1/2本
 - にんじん(せん切り) 3cm分
 - 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。



朝ベジしよう!

味つけ簡単♪
ごはんには合
和え物です。

<作り方>

- ①耐熱皿に、キャベツ、きゅうり、にんじんを入れ、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。

給食では、野菜を加熱しますが、ご家庭では加熱しなくても大丈夫です。

値上げラッシュ! って言うけど

給食費は大丈夫?

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。



「第3子以降学校給食費補助金」の申請について

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。申請書の学校への提出期限は7月16日(水)までです。忘れずに申請してください。

※申請書類一式は学校でも配布していますので、希望される方は学校までご連絡ください。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

申請が必要!



《7月の地場産物》

こめ みそ こめこ やまといも
きゅうり くじゅうくりかぼちゃ
トマト とうもろこし すいか



7月の平均栄養価

643	20.0
25.5	2.0

夏休みも朝ベジして

元気に過ごそう!



朝ベジしよう!

ちよい
足して

野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。