



令和8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

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょう			1人分 - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	しつ 14.4~21.7g しょうえん そうとうりょう 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	水		なすのにくみそどん		やまといものおこのみあげ けんちんじる	ぶたにく みそ あおのり とうふ	だいず ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	なす たまねぎ ビーマン にんにく しょうが とうもろこし キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら さとう やまといも あぶら こんにゃく	652 26.9	18.9 1.9	
2	木		わかめごはん	ちくさやき	もやしのごますあえ モロヘイヤのみそしる	わかめ ひじき みそ	たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しいたけ もやし こまつな たまねぎ ぶなしめじ モロヘイヤ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	595 23.5	19.3 2.5	
3	金		むぎごはん	レバニラ いため	おしとうもろこし 7がつのゼリー	レバー ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが もやし にんじん たまねぎ にら しいたけ にんにく とうもろこし	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう アセロラジュース	649 26.0	15.9 1.3	
6	月		むぎごはん	ぶたにくの ちゅうか こうみやき	むげんピーマン ちゅうかふうコーンスープ	かつおぶし たまご ぶたにく	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	とうもろこし こまつな きくらげ ねぎ ピーマン	こめ はるさめ でんぶん こめ むぎ ごまあぶら さとう	674 29.3	23.9 1.7	
7	火		セタ(たなばた)献立		ちらしずし	しいらの ねぎみそやき	たなばたそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう たまご のり しいら みそ とりにく わかめ	にんじん れんこん しいたけ ねぎ こまつな えのきだけ ふ	こめ むぎ ぶどうジュース さとう ごま そうめん	602 29.7	14.0 2.1
8	水		セルフハンバーガー ハンバーグ キャベツ スライスチーズ		くじゅうくりかぼちゃの ポタージュ	チーズ とうふ ハム	ぶたにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ トマト キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ	パン パンこ あぶら さとう こめこ	663 35.6	26.1 2.8	
9	木		朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」		むぎごはん	ぶたキムチ	レタススープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にら たまねぎ にんじん にんにく しょうが キムチ レタス	こめ むぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん	616 27.6	15.8 1.8
10	金		むぎごはん	あじの オネーヌ やき	そぼろなっとう とうがんのみそしる	あじ わかめ みそ	なっとう あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しょうが こまつな とうがん ねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さとう	614 30.8	18.5 2.0	
13	月		健康委員会作成「ピポパ献立」		チキンピラフ	ポパイサラダ トマトポトフ スイートポテト	とりにく ぶたにく たまご	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん バジル ぶなしめじ ビーマン ほうれんそう とうもろこし セロリ トマト パセリ	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも さつまいも	645 26.6	19.3 1.9
14	火		なつやさいカレー		もやしとこまつなのサラダ プリン	ぶたにく ぎゅうにゅう	スキムミルク	なす かぼちゃ スズキーニ たまねぎ トマト こまつな もやし ビーマン にんにく とうもろこし しょうが にんじん りんご	こめ むぎ あぶら ルウ ごまあぶら さとう プリン	646 21.6	18.6 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。

《 7月の地場産物 》

こめ みそ こめこ やまといも
たまねぎ くじゅうくりかぼちゃ
じゃがいも トマト とうもろこし

7月の平均栄養価

635

19.0

27.7

2.0



「朝ベジ」
してる？



朝ごはんは
体と心の
エネルギー！

1日のはじまりは朝ごはんから！

朝ごはんて元気のスイッチをいれよう！



頭のスイッチ！

勉強に集中できる



やる気のスイッチ！

活動する力になる



おなかのスイッチ！

スッキリ気持ちよく

●朝食を食べていない人は？

⇒おにぎりやパン、バナナや牛乳など、何か一つでも口にすることから♪

●朝食を食べている人は？

⇒よりよい朝食にするために『朝ベジ（朝ごはんにベジタブル）』にチャレンジ♪

できることから少しずつ♪毎日の積み重ねが元気な体と心をつくりまします！

しっかり食べて
集中力アップ！

給食費はどうなってるの？



国からの補助金により、月額
5,000円分が無償化され、
保護者負担が不要となっ
ています。

さらに、給食で使用している
「米」「パン」の代金は佐倉市
からの補助で購入
しています。



給食レシピで朝ベジ♪

レタススープ

<材料 4人分>

ベーコン 2枚（千切り）

レタス 1/4個（短冊切り）

にんじん 1/3本（千切り）

水 3カップ

中華スープの素 小さじ1/2

料理酒 小さじ1

A 塩 ひとつまみ

こしょう 少々

しょうゆ 小さじ1

卵 1個（溶いておく）

かたくり粉 小さじ1/2

火が通りやすい食材なので、
忙しい朝でもさっと作ることが
できます♪

<作り方>

①鍋に水を入れて火にかけ、ベーコンと
にんじんを入れる。

②材料がやわらかくなったら、Aの調味料
で味付けする。

③かたくり粉を水で溶いて入れる。

④卵を細く流し入れる

⑤レタスを加え、味を調整する。

★かたくり粉でとろみをつけると、卵が
ふわふわに仕上がります。

★レタスはさっと火を通して、しっかり
火を通して、どちらでもおいしいです。



ピポパ献立

健康委員会が吉井文庫「わかったさんのス
イートポテト」を紹介する献立を考えました。

- ・スイートポテトは、和田っ子のみんなが好き
そうなので、選びました。
- ・料理名をピポパでそろえました。
- ・食べて健康になれるようにしました。

