



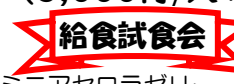
7がつよていにんだてひょう



令和7年度

《今月の目標：暑さに負けない体を作ろう。》

佐倉市立弥富小学校

ひにち・ ようび	の み も の	こ　ん　だ　て　め　い 主食・おかず	お　も　な　ざ　い　り　よ　う					えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			ち・にく・ほねを つくるものになる (あか)		からだのしょうしを ととのえるもと になる (みどり)	エネルギーのもと になる (き)			
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1 (火)	牛乳 🥛	☆ラッキーにんじんステーキ☆ ジャージャーうどん てづくりかぼちゃコロケ フルーツポンチ 	とりにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく パイン みかん	ねぎ たけのこ もやし きゅうり しいたけ もも パンこ サイダー	うどん でんぶん こむぎこ パンこ サイダー	あぶら ごまあぶら ごま	633 25.0 20.4 2.1
2 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん いりどり みそドレサラダ  メロン 地元農家さんの メロンです!	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ もやし きゅうり メロン	こめ さとう おしむぎ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	649 22.0 20.6 2.0
3 (木)	牛乳 🥛	ぶたどん もすくいりスープ やさいチップス 	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ながねぎ しょうが れんこん えのきたけ チンゲンサイ	こめ さとう おしむぎ しらたき さつまいも	あぶら	627 24.1 19.4 1.9
4 (金)	牛乳 🥛	ピピンパ わかめスープ とうもろこし  1,2年生が皮をむいた とうもろこしです! よく味わって食べて くださいね♡	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし ながねぎ えのきたけ とうもろこし	こめ おしむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	608 24.0 17.6 2.3
7 (月)	牛乳 🥛	☆多たなばたきゅうしよく☆ ごもくちらしすし ゆかりあえ そうめんじる たなばたゼリー 	とりにく たまご かまぼこ なると	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ	しいたけ ゆかり かんぴょう きぬさや もやし キャベツ きゅうり	こめ さとう おしむぎ そうめん ゼリー	あぶら ごま	550 20.4 13.1 2.3
8 (火)	牛乳 🥛	むぎごはん はっぼうさい ナムル おふラスク 	ぶたにく イカ なると うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ きぬさや きくらげ もやし にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん やきふ	ごまあぶら ごま バター	661 24.4 23.2 1.9
9 (水)	牛乳 🥛	☆本からとびだすごちそうきゅうしよく☆ ツナとなつやさいのスパゲティ ぶたしゃぶサラダ たんじょうせきゼリー 	ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく なす キャベツ ズッキーニ きゅうり	スパゲティ さとう ゼリー	あぶら オリーブオイル ごまあぶら	570 24.6 18.4 2.0
10 (木)	牛乳 🥛	★7月分の給食費引き落とし日★ (5,000円/人+手数料10円) 前日までに残高の確認をお願いします。 とうきびごはん なすのはさみあげ  きりぼしだいこんのサラダ じゃがいもたまねぎのみそしる ミニアセロラゼリー	ぶたにく たまご みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	とうもろこし なす ながねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう おしむぎ でんぶん ゼリー じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	662 23.1 19.9 2.2
11 (金)	牛乳 🥛	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしよく☆ カラフルピラフ アップルパイ キャベツとベーコンのスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ りんご レモンじる セロリ キャベツ たまねぎ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも パイ	あぶら バター	717 18.3 26.3 2.1
14 (月)	牛乳 🥛	☆7月生まれのおたんじょうびきゅうしよく☆ きなこあげパン ポトフ にんじんサラダ  ミルメーク (コーヒー)	ぶたにく ウィンナー ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ツイストパン さとう じゃがいも	あぶら	625 25.5 22.7 2.5
15 (火)	牛乳 🥛	☆モンゴルこくさいこうりゅう☆ セルフおにぎり さけのしおやき   ぐだくさんみそしる すいか	サケ あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ すいか	こめ おしむぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	651 30.3 18.3 1.8
16 (水)	牛乳 🥛	☆きゅうしよくさいしゅうび☆ なつやさいカレー フレンチサラダ   セレクトデザート (シャーベット)	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ きゅうり	こめ おしむぎ さとう	あぶら	649 23.3 18.2 2.2
22 (火)	★7月分の給食費再引き落とし日★ 前日までに残高の確認をお願いします。							栄養摂取基準 (3, 4年生)	当月平均

※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。

☆6月のラッキーさんは、4年 K・Uさんでした。
11日(金)にリクエストしたものが出ます♪おたのしみに!

値上げラッシュ! っていうけど 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。



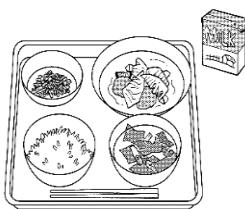
「第3子以降学校給食費補助金」の申請について

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



☆本からとびだすごちそう給食☆

7月は、『ルルとララのきらきらゼリー』から、「たんじょうせきゼリー」を出す予定です。

【7月9日(水)実施予定】



給食レシピで朝ベジ♪

ゆかり和え

<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。

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

