

こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う						えいようか
ひにち・ ようび	の み も の	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるものになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるもの になる (みどり)		エネルギーのもと になる (き)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
3 (木)	牛乳 🥛	☆きゅうしょくかいし☆ ポークカレー にんじんサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく りんご	こめ さとう おしむぎ じゃがいも	あぶら	687 25.9 19.2 2.4
4 (金)	牛乳 🥛	☆ラッキーにんじんデー☆ むぎごはん てづくりコロッケ おかかサラダ とうふとわかめのみそしる 	ぶたにく みそ たまご とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ながねぎ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	676 25.2 21.0 2.0
7 (月)	牛乳 🥛	むぎごはん なまあげのマーボーいため バンバンジーサラダ	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ もやし きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	661 28.7 24.7 1.7
8 (火)	牛乳 🥛	ハヤシライス ひじきのサラダ なし(おおしまなしえん)  	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん トマト	たまねぎ なし きゅうり しょうが キャベツ にんにく マッシュルーム	こめ さとう おしむぎ こむぎこ	あぶら バター	661 20.5 22.5 2.3
9 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん とりのつくねやき ごしきあえ なめこのみそしる	ぶたにく ハム たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ だいこん しょうが なめこ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら	626 32.6 18.0 2.3
10 (木)	牛乳 🥛	☆給食で佐倉学！～津田梅子～☆ むぎごはん あじのうめみそやき きりぼしだいこんのにも みそけんちんじる 	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう きりぼしだいこん うめ	こめ さとう おしむぎ こんにゃく	あぶら	617 29.6 17.0 2.1
11 (金)	牛乳 🥛	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく☆ ツナとやさいのスパゲティ コーンポタージュ てづくりにんじんケーキ 	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ コーン にんにく	スパゲティ さとう こめこ こむぎこ	あぶら オリーブオイル バター	721 25.6 29.4 3.0
14 (月)	牛乳 🥛	☆9月のおたんじょうびきゅうしょく☆ むぎごはん とりにくとやさいのあげに えだまめとひじきのサラダ てづくりコーヒーゼリー 	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし えだまめ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも でんぶん ゼリー	あぶら	688 26.6 19.0 2.0
15 (火)	牛乳 🥛	むぎごはん ちぐさやき ごもくに どさんこじる	とりにく ぶたにく みそ あつあげ だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう コーン	こめ さとう おしむぎ じゃがいも	あぶら バター	672 30.6 22.2 1.7
16 (水)	牛乳 🥛	☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ むぎごはん さわらのさいきょうやき ピリカラキュウリ けんちんじる 	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ごぼう	こめ おしむぎ さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	532 24.0 14.3 1.9
17 (木)	牛乳 🥛	カレートースト ABCスープ れんこんグリルサラダ ミニアセロラゼリー 	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ こなチーズ	にんじん パジル	たまねぎ コーン キャベツ セロリ れんこん にんにく	しょうパン マカロニ さつまいも ゼリー	あぶら オリーブオイル	648 24.7 26.8 2.6
18 (金)	牛乳 🥛	むぎごはん ぶたにくのごまみそやき いそあえ さわにわん	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん レモン ながねぎ だけのこ えのき しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ しらだき	あぶら ごま	635 27.2 23.5 2.0
24 (木)	牛乳 🥛	むぎごはん とりにくとだいずのみそいため かいそうサラダ 	とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん いんげん	だいこん レモン きゅうり コーン だけのこ ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	674 31.1 22.3 1.7
25 (金)	牛乳 🥛	☆お月見きゅうしょく☆ さつまいもごはん さばのたつたあげネギソース きりぼしだいこんのみそしる つきみだんご(みたらし) 	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ さつまいも でんぶん しらたまもち	あぶら ごまあぶら	684 25.2 18.6 2.0
28 (月)	牛乳 🥛	キムチチャーハン はなしゅうまい サンラータン	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	ながねぎ キムチ しょうが コーン にんにく ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	681 30.9 25.3 2.0
29 (火)	牛乳 🥛	ツナごはん かぼちゃのそぼろに ぶたしゃぶサラダ	ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	589 26.2 16.3 2.0
30 (水)	牛乳 🥛	ホットドッグ フレンチサラダ だいずいりシチュー 	とりにく ハム フランクフルト だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	715 32.8 29.3 3.1

※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。

☆7月のラッキーさんは、5年 ○○さんでした。
9月11日(金)にリクエストしたものが出ます。おたのしみに！



栄養摂取基準(3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	656
たんぱく質	26.8	27.4
脂質	18.1	21.7
食塩相当量	2.0	2.2

お札になった 津田 梅子

～津田梅子の活躍した明治時代から、今に続く食文化について知ろう～

昨年7月に新しいお札が発行されました。五千円札の顔は、佐倉生まれ「津田 仙」の娘の「津田 梅子」です。梅子は、日本で最初の女子留学生として、小さいころからアメリカで学び、日本に帰って来てからは、日本の女子教育に力をつくした人です。

今から100年以上前、梅子の活躍した明治時代には、文明開化により西洋料理が入ってきました。それを日本風にアレンジした和洋折衷の新しいメニューがたくさん生まれました。ハヤシライスやカレー、コロッケ、とんかつなどです。西洋の文化を日本人の口に合うように工夫した料理は、「洋食」と呼ばれ、家庭料理として広く食べられるようになりました。

また、牛乳を飲む習慣も、このころから広まったのだそうです。



今月の本からとびだすごちそう給食

○7月16日(水)実施予定

『カッパもやっぱりキュウリでしょ?』から、
ピリカラキュウリを出します。

カッパがキュウリを愛するユニークな絵本です。カッパは、ある日出会ったなぞの物体が、キュウリの輪切りであることにおどろき、それを食べてしまおうとくらみます。ところが…!?

まだまだ残暑が厳しい時期なので、水分がたっぷり
のキュウリを食べて、元気に過ごしましょう!

