



7月よていこんだてひょう



令和5年度

ひにち	ようび	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
		しゅしょく	牛乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ				
3	月	ごはん		サバのカレーやき ツナとやさいのごまあえ みそけんちんじる ひとくちぶどうゼリー	牛乳 ツナ とうふ	サバ とりにく みそ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも	こむぎこ さとう	670 24.7	26.0 1.89
4	火	はちみつレモン トースト		こまつなとりにくのサラダ パンプキンポタージュ <small>佐倉市弥富のかぼちゃ</small> 今月の朝ベジより	牛乳 ベーコン	とりにく	もやし パセリ たまねぎ かぼちゃ	こまつな にんじん かぼちゃ	バター マーガリン はちみつ こめこ ごま	614 22.1	22.9 2.37
5	水	ごはん		トマトミートローフ いそあえ じゃがいものみそしる	牛乳 だいす	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん トマト えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	パンこ あぶら	646 27.0	21.0 1.95
6	木	にくみそどん		バンサンスー とうもろこし <small>1年生 とうもろこしの 皮むき</small>	牛乳 だいす みそ	ぶたにく ハム	にんじん にんにく ピーマン キャベツ	たけのこ しょうが しいたけ きゅうり	こめ あぶら かたくりこ むぎ さとう はるさめ	601 23.6	18.0 1.75
7	金	七夕こんだて からあげごはん		にんじんサラダ たなばたそうめんじる ほしのソーダゼリー	牛乳 ツナ	とりにく あぶらあげ	しょうが きゅうり たまねぎ こまつな	にんじん セロリー ねぎ	こめ さとう ごま むぎ あぶら そうめん	615 22.7	19.4 2.38
10	月	ごはん		にくとうふ もやしとハムのあえもの やちまたのすいか	牛乳 とうふ	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん もやし すいか	ねぎ こまつな きゅうり	こめ さとう	616 25.6	18.5 1.69
11	火	キムタクごはん		はるまき とうがんスープ ヨーグルト	牛乳 とりにく	ぶたにく たまご	にんじん しょうが とうがん チンゲンサイ	ねぎ にんにく	こめ あぶら かたくりこ むぎ ごま	635 21.0	21.0 2.27
12	水	ごはん		コーンフレークチキン おかかサラダ わかめスープ れいとうみかん	牛乳 とうふ かつおぶし	とりにく わかめ	キャベツ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ みかん	こめ マヨネーズ コーンフレーク パンこ さとう	637 27.6	19.2 2.13	
13	木	ごはん		にくじゃが <small>佐倉市弥富のじゃがいも</small> なっとうあえ ひややっこ	牛乳 なっとう かつおぶし	ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ さやいんげん	こまつな じゃがいも さとう	610 26.0	16.3 2.06	
14	金	たこめし		ホキのごまフライ <small>三重県のきょうど料理 「たこめし」</small> さわにわん マスカットゼリー	牛乳 タコ あぶらあげ	ホキ ぶたにく たまご	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな	だいこん しょうが しいたけ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう パンこ ごま むぎ さとう	614 25.9	18.2 2.46
18	火	おいしい読書給食 なつやすみの カレーライス		ひじきのマリネ てづくりももゼリー <small>本「給食室のいちにち」より</small>	牛乳 ハム ひじき	とりにく チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン にんにく	たまねぎ なす しょうが トマト	こめ あぶら さとう むぎ さとう	677 22.2	18.3 2.17
19	水	とり二郎どん		こまつなのナムル おたのしみデザート	牛乳 ハム	とりにく	にんにく にんじん しょうが もやし	たまねぎ にら こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	684 24.4	23.3 1.68

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

◀今月の地場産物▶
こめ こめこ みそ にんじん
きゅうり じゃがいも こまつな
ねぎ かぼちゃ とうもろこし
すいか

今月平均値	634	20.0
	24.5	2.06
基準値 (小学校中学年)	650	14.4 ~21.7
	21.1 ~32.5	2.0未満

お知らせ

◀エフロン・三角巾準備のお願い▶
18日(火)、19日(水)の給食当番は、個人のエフロン・三角巾を使用します。準備をお願いいたします。

◀白衣について▶
日頃より、洗濯・アイロンがけのご協力ありがとうございます。
夏休み中、白衣は学校で保管します。10日(月)の週の給食当番は、
19日(水)までに学校に持たせてください。

◀7月の給食費引き落とし金額について▶
5・6年生で一部会陸上競技大会に参加した児童については、2日分
(604円)減額となります。

給食から

- ・6日
1年生がとうもろこしの皮むき体験をします。
- ・18日
本に出てくる料理を給食で再現する「おいしい読書給食」を実施します。今回紹介する本は、読書感想文コンクールの課題図書「給食室のいちにち」です。6月末発行の図書室だよりに本の紹介があるので、ご覧ください。

給食レシピで朝ベジ♪ **朝ベジしよう!**
米粉のパンプキンポタージュ

<材料多めの4人分>

ベーコン(1cm短冊)	1パック
玉ねぎ(みじん切り)	1個
かぼちゃ(皮なし1.5cm角)	1/2個
パセリ(みじん切りー水につける)	少々
A 牛乳	500ml
米粉	大さじ4
コンソメ	大さじ1
塩	小さじ2/3
白こしょう	少々
生クリーム	大さじ2
白ワイン	大さじ1
水	200ml

<作り方>

- ①Aを泡だて器でよく混ぜてなじませておく。
- ②耐熱ボールや皿にかぼちゃと大さじ1程度の水を入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで6分程度)
- ③②がやわらかくなったら半分つぶす。
- ④鍋にベーコン、玉ねぎ、こしょう、ワインを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ⑤④に水、コンソメ、塩、②③を入れ、温まったら①のAを入れ、弱火で煮る。
- ⑥とろみがついたら仕上げに生クリームとパセリを入れる。

*玉ねぎもレンジで加熱しておくとし短くなります。

休みの日も 牛乳を 飲もう!

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



給食と同じ200mlの牛乳を飲むと、1日に必要なカルシウムの約1/3をとることができます。毎日コップ1杯の牛乳で、丈夫な骨をつくりましょう。

牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品、野菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。