家庭数

令和７年７月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　暑さに負けない食事をしよう　』

令和７年度　佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート（福井県の郷土料理）	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	ごはん	サバのカレーやき	ごんざ さわにわん シークワーサーゼリー	MILK	**こめ**（佐倉産の） さとう かたくりこ	サバ　だいず　ぶたにく こんぶ　かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ　**にんじん** きりぼしだいこん ごぼう　たけのこ	640	23.3	20.1	1.6
2	水	ホイコーローどん（１年生が皮むき）		むし**とうもろこし** もずくスープ アンニンドウフ	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ	ぶたにく　もずく とうふ　ぎゅうにゅう	**にんじん　ながねぎ** キャベツ　ピーマン パプリカ　えのきだけ	663	21.7	16.8	1.5
3	木	のざわな チャーハン	マグロカツ（３年生がさやもぎ）	ゆでえだまめ かぼちゃのみそしる	MILK	**こめ**　むぎ あぶら	とりにく　マグロカツ わかめ　**みそ**　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	のざわな　しいたけ **にんじん**　ながねぎ **かぼちゃ**　しめじ	619	24.4	20.6	2.2
4	金	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんの うめサラダ チーズ	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　さとう ごま	やきどうふ　ぶたにく かまぼこ　わかめ チーズ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　**にんじん** しらたき　さやいんげん きりぼしだいこん	651	26.3	23.1	2.1
7	月	えだまめごはん	サワラのたつたあげ	ゆかりあえ そうめんじる たなばたデザート（朝ベジしよう！）	MILK	**こめ　こめこ** かたくりこ あぶら゛	サワラ　かまぼこ こんぶ　かつおぶし ぎゅうにゅう	えだまめ　にんじん もやし　キャベツ きゅうり　こまつな	607	23.7	17.8	1.9
8	火	ピザトースト	カレースープ	にんじんサラダ ヨーグルト	MILK	しょくパン　あぶら さとう **じゃがいも（はるか）**	ウインナー　とりにく ツナ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーマン　たまねぎ マッシュルーム　コーン **にんじん　きゅうり**	608	27.2	26.1	2.2
9	水	ガーリックライス	しろみざかなの バジルやき	アスパラサラダ ミネストローネ	MILK	**こめ**　むぎ　あぶら ﾉｿｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ パンこ **じゃがいも**　さとう	スケトウダラ ウインナー　とりフレーク ぎゅうにゅう	**にんにく**　コーン アスパラ　キャベツ **トマト**　セロリ　**にんじん**	609	21.7	19.8	2.1
10	木	マーボードウフどん		キムチスープ すいか（八街市の）	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ	とうふ　ぶたにく　**みそ** ぶたレバー　とりだんご ぎゅうにゅう	たまねぎ　**にんじん** しいたけ　ニラ　キムチ キャベツ　こまつな	631	25.8	19.4	1.8
11	金	なつやさいのカレーライス		ひじきのマリネ ベビーパイン	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　さとう	とりにく　ひじき ツナ　ぎゅうにゅう	**かぼちゃ**　ピーマン なす　**トマト**　たまねぎ **にんじん　きゅうり**	608	19.1	19.1	1.7

栄養価（３・４年生）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	626	23.7	20.3	1.9
基準値（３・４年生）	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

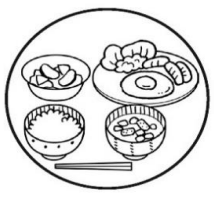
★おもなざいりょうの**太字の食材は佐倉市産**、**下線は結び合い農園の有機野菜**です。

夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント１ まずは早起き＆朝ごはん

&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの２つをしっかり守るようにしましょう。

朝寝坊＆朝ごはんぬきでは…
１日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気に一日をスタート！

元気ポイント２ 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント３ 間食は時間と量を決めて！

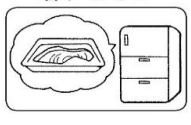
間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

食中毒注意報が発令されています

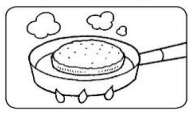
６月１日から９月３０日まで食中毒注意報が発令されています。食中毒の予防の基本は、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。生で食べる野菜は、流水でよく洗い、食べる直前まで冷蔵庫に保管しましょう。調理前後や食事の前の手洗い、加熱食品はしっかり火を通すなど、日ごろから気をつけましょう。

つけない

増やさない



やっつける



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。