



7月 よていにんでてひょう



今月の郷土料理
☆広島県☆

令和6年

今月の目標：暑さに負けない食事をしよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	きょうにゅう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						I kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(糖)		ち・にく・ほねをつくるのもとになる(たんぱく)		体のちようしをととのえる(みどり)		
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
半夏生(はんげしょう)			かいせんおこのみあげ(高2校) とうがんのみそしる★ ヨーグルト		こめ ぶこむぎこ	あぶら	ぶたにく とうふ えび いか たこ かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん こまつな	ゴーヤ しょうが キャベツ とうがん えのきだけ ながねぎ	662 27.6 19.1 1.95
1	月	○	なつごはん*								
2	火	○	朝ベジ	ちゅうかくらげあえ ゆでとうもろこし	こめ ぶさとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ くらげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし とうもろこし	654 24.8 17.8 1.40
広島県の郷土料理①			ワニのかおりやき ゆでえだまめ いりどり		こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	ワニ(もうかさめ) とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	にんにく えだまめ こぼろ だいこん たけのこ	641 36.2 17.7 1.83
3	水	○	ごはん (あじつけのり)								
4	木	○	シュガートースト	きりぼしだいこんのようふうソテー ポトフ メロン	パン グラニューとう じゃがいも	マーガリン クリーム	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん マッシュルーム キャベツ メロン	669 23.6 24.3 2.44
こんだて			七夕は、別名「星まつり」と呼ばれています。		こめ さとう でんぶんこ そうめん あんこ	あぶら	あぶらあげ とりにく とうふ ささかまほこ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり かんてん	にんじん おくら ほうれんそう	しいたけ たまねぎ だいこん かんぴょう れんこん ながねぎ	638 26.1 15.8 2.23
5	金	○	★	ちらしずし★ ささかまほこのいそべあげ たなばたそうめんじる★ みずようかん★							
広島県の郷土料理②			あかうおのしおこうじやき ツナとやさいのごまあえ くれのにくじゃが		こめ さとう じゃがいも	ごま	あかうお ツナ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし えだまめ	638 29.5 16.4 1.20
8	月	○	ごはん								
セルフチーズバーガー			ハンバーグ・ポイルやさい・チーズ パンパンキンポタージュ		パン パンこ こめこ さとう	なまクリーム	ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん くじゅうくろ かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	636 29.7 24.4 2.92
9	火	○	まるパン スライス								
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を集金します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。											
10	水	○	ごはん	ほうぎょうざ とりにくのカシューナッツいため ちゅうかスープ★	こめ さとう ぶこむぎこ でんぶん	ごま ごまあぶら かつおナッツ	ぶたにく やきぶた とりにく なた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン パプリカ チンゲンサイ	たけのこ しょうが にんにく もやし	691 33.0 24.5 2.17
給食で佐倉学			ささみのレモンあげ こんさいごまみそしる やちまたすいか		こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく ささみ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうもろこし レモン こぼろ だいこん すいか	632 29.4 14.9 1.76
11	木	○	とうもろこし ごはん								
12	金	○	ガバオライス	きみとろーりめだまやき フォーのスーパ ブルーハワイゼリー	こめ ぶさ かきこりやう フォー	あぶら	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん みつば バズル ビーマン パプリカ	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ はくさい ながねぎ しいたけ	653 22.6 16.6 2.72
16	火	○	ジャージャー うどん	カリカリきびなご(低2、高3) アップルシャーベット	うどん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん にら	もやし きゅうり ながねぎ たけのこ しいたけ にんにく りんご	588 20.7 18.1 1.92
17	水	○	なつやさい カレーライス	スマイルポテ(低2、高3) しゅわしゅわサイダーボンチ (ゆ21本)	こめ ぶさ じゃがいも さとう サイダー	あぶら	ぶたにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーサン くじゅうくろ かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす アスパラ みかん もも パプリカ	700 19.9 19.4 1.27
★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目に引き落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。											

★【第2回 給食費口座引き落とし7/25】1回目につき落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。										
★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。			★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。			★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は足立元秀さんの野菜です。			★献立名に★マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。	
★食料購入の都合により、献立を変更する場合があります。			★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。			★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は足立元秀さんの野菜です。			★献立名に★マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。	

給食レシピで朝ベジ♪

夏ごはん(ゴーヤごはん)

<材料4人分>	
炊いたごはん	2合分
ゴーヤ	中1本
豚もも肉小間切れ	100g
油揚げ(短冊切り)	1枚
生姜(みじん切り)	1/2片
かつお節	10g
しょうゆ	大さじ1強
A-みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
炒め油	大さじ1

<作り方>

- ①ゴーヤを縦半分に切り、わたと種を取り除いてから薄くスライスする。
- ②フライパンに油を入れ、生姜と豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったらゴーヤを入れる。
- ④さっと炒めたら、Aの調味料と油揚げを入れて水分を飛ばすように炒める。
- ⑤水分が飛んだらかつお節を混ぜる。
- ⑥大きめのボールに炊いたごはんを入れ、⑤の具を混ぜる。

★ゴーヤは、短時間で仕上げると苦みが出ません！

朝ごはんに
ベジタブル(野菜)
を食べよう！



9月の給食は4日(水)
から始まりまふ♪



NEWS

新しいお札が発行されます

7月3日から、新しい一万円札、五千円札、千円札が20年ぶりに発行されます。
新五千円札には、「津田 梅子」という人物が描かれています。「津田」という名前からもわかる通り津田 仙の娘で、女子の英語教育に生涯をささげ、現在の津田塾大学を作った人物です。日本初の理系女子で、女性の自立に貢献しました。
3日の味つけのりの袋は、新札デザインの3種類です。何円が配られるかな？

給食で佐倉学 津田 仙

佐倉市にゆかりのある人物として名前は覚えていたかもしれませんが、どんなことをした人なのか知っていますか。4月の津田仙献立と12月のクララ・ホイットニーメニューだけではすばさを伝えきれないため、年6回「給食で佐倉学」を実施していきます。
今月は、3年生とチャレンジ学級が「とうもろこしの皮むき」をしてくれます。実は、この「とうもろこし」の種の通信販売を始めたのが津田仙です。今では当たり前になった通信販売も、津田仙が日本で初めて行ったとは驚きです。



お願い！ 白衣は、7月19日(金)までにお子様に持たせてください。ボタンやほつれを補修していただくと助かります。

