



7月 よていにんだてひょう



今月の郷土料理
☆福井県☆

令和7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	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						120kcal - (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(色)		ち・く・ほねをつくるもとになる(あか)		体のちようしをとのえる(みどり)			
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	火	○	*給食で佐倉学* とうもろこし ごはん	とりにくのママレードやき しらたまじる やちまたすいか	しらたまもち こめ ジャム	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しょうが ごぼう だいこん なかがね しいたけ とうもろこし すいか	605 26.8 15.4 1.61
★ 半夏生とは？ ★ 夏至から数えて11日目の7月2日頃です。(2025年は、7月1日) 福井県では、丸焼きさばを「半夏生さば」として食べる風習があります。											
2	水	○	*福井県の郷土料理①* ごはん	はんげしょうさば ゆかりあえ* にくじゃが	じゃがいも さとう こめ	あぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	664 25.0 23.9 1.66
3	木	○	てづくり ウインナーパン	なつやさいソテー くじゅうくりかぼチャウダー アセロラミルク	パン こめ マカロニ アセロラ	オリーブ 油	フランクフルト ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん くじゅうくりかぼ ピーマン パプリカ トマト バジル	にんにく たまねぎ スズキーニ	613 26.1 27.4 2.45
4	金	○	すぶたどん	パンパンジー フルーツあんじん	こめ むぎ さとう でんぶん あんじんとうふ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ うすたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	698 27.7 20.3 1.85
7	月	○	*福井県の郷土料理②* ちらしずし★ たなばたそうめん★ でっちゃんかん★	ちくわの2しよくあげいそべ・かー たなばたそうめん★ でっちゃんかん★	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 ちくわ 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 みつば	しいたけ だいこん れんこん なかがね かんぴょう	659 25.2 17.8 2.69
8	火	○	ハッシュド ビーフライス	ビーンズサラダ メロン	こめ むぎ じゃがいも	オリーブ 油	ぎゅうにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	かわりー グリビー たまねぎ きゅうり えだまめ にんにく マッシュルーム	702 20.7 21.9 1.53
9	水	○	ごはん	ぶたにくのレモンしょうゆやき えだまめのしおゆで だいのオイスターソースに	こめ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	しょうが えだまめ きくらげ れんこん にんにく	658 30.0 21.2 1.56
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を収集します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。											
10	木	○	ジャージャー うどん	チーポテロール れいとうみかん	うどん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	マーガリン ごまあぶら	ぶたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	もやし きゅうり なかがね たけのこ しいたけ にんにく みかん	650 25.2 23.1 2.61
11	金	○	ごはん (ふりかけ)	さめのしょうがやき ゆでとうもろこし とんじる	こめ さとう やまといも	あぶら	さめ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが りんご ごぼう だいこん なかがね とうもろこし	623 32.0 13.3 1.73
14	月	○	ねぎしお ぶたにくどん	はるさめスープ★ フローズンヨーグルト	こめ むぎ はるさめ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ なかがね しめじ たけのこ しいたけ レモン	595 22.2 15.4 2.04
15	火	○	ごはん	とりにくのからあげ(2こ) むげんピーマン とうがんのみそしる★	こめ ふ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ツナ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ピーマン パプリカ	にんにく しょうが とうがん なめこ なかがね	654 28.3 21.5 1.83
16	水	○	なつやさい カレーライス	ひじきとチーズのサラダ★ しゅわしゅわサイダーポンチ (サイダー1本)	こめ さとう ゼリー サイダー	あぶら	ぶたにく ハム しるはなまめ しるいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト ピーマン きゅうりかぼち	にんにく しょうが たまねぎ なす ヨソ みかん きゅうり もも みかん バナナ	713 19.3 18.3 1.89
★【第2回 給食費口座引き落とし7/25】1回目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。											

- ★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♪

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、パスタの味つけに使ってもおいしいです。

NEWS

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。



きゅうりには、佐倉市産のお米が安定して供給されています。

9月の給食は3日(水)
から始まります♪

学校給食摂取基準 (3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下	652 25.7 19.9 1.95

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だいても、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以外でも「給食で佐倉学」として、様々な西洋野菜や料理を紹介していきます。

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。

通信販売ではとうもろこし、の他に、玉ねぎやきゅうり、外国産のりんごやいちご等の苗木もありました。



お願い 白衣は、7月18日(金)までにお子様へ持たせてください。
ボタンやほつれを補修していただくと助かります。