



7月 よていにんだてひょう



こんげつ きょうど りょうり
今月の郷土料理
☆長野県☆

令和4年

給食の目標: 夏をのりきる食事をしよう。

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					I材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
		しゅしょく	ふくしょく	ねつやちからのもとになる(き)		ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)				
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質	むかしじょう 無機質	ビタミン				
2日は半夏生	たこを食べてよう。	たこでたこやき	☆食材をさが してみてください。	こめ むぎ こむぎこ ふ	ごま ごまあぶら	たこ ツナ ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン パプリカ こまつな	だいこん ながねぎ しめじ キャベツ	590 22.4 17.5 1.97		
1	金	○	むぎごはん (ふりかけ)	とりにくのかおりやき きりぼしだいこんのごまサラダ にくじゃが パイナップル	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく きゅうり たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん パイナップル	683 27.3 18.8 1.55	
4	月	○	ごはん	ぼうぎょうざ チンジャオロースー とうがんスープ☆ ミニももゼリー	こめ さとう でんぷん こむぎこ ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく みそ やきぶた なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン パプリカ チンゲンサイ	もやし たけのこ にんにく しょうが きくらげ とうがん ながねぎ キャベツ	649 29.7 21.5 1.76	
5	火	○	ごはん	ぎゅうにくと たまごの あんかけどん	なっとうあえ ゆでとうもろこし	こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにく たまご なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にら	たまねぎ しいたけ しょうが もやし キャベツ とうもろこし	612 26.1 16.7 1.62	
6	水	○	3年生 皮むき体験	☆.*★たなばた こんだて★.*☆ 七夕は、「星まつり」とも呼ばれます。七夕汁には、天の川に見立てたそうめんと星が入っています。								
7	木	○	ちらしずし☆	ちくわの2しよくあげ たなばたじる☆ きなこくずもち	こめ さとう でんぷん そうめん てんぷらこ	あぶら	ちくわ とうふ あぶらあげ とりにく きなこ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう おくら	だいこん ながねぎ れんこん しいたけ かんぴょう	714 25.3 19.8 2.70	
8	金	○	テーブルロール	ほきのこうそうパンこやき メキシカンシチュー フローズンヨーグルト	パン パンこ じゃがいも	あぶら がら油	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	にんじん パセリ グリーンピース トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース セロリ にんにく	707 32.2 18.4 2.91	

★【第1回 給食費口座引き落とし】通帳の残高をお確かめの上、入金をお願いいたします。(手数料が10円かかります。)

長野の郷土料理	じゃこととうふのサラダ ぐたくさんみそじる すいか	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ごまあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	にんじん みずな はねぎ	はくさい だいこん ながねぎ きゅうり たまねぎ ごぼう すいか	608 24.3 16.5 2.93				
11	月	○	キムタクごはん	さけのしおやき えだまめのしおゆで あつあげとやさいのうまに	こめ さとう さといも でんぷん	あぶら	さけ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	613 34.3 15.5 1.38	
12	火	○	ごはん	とうにゅうスープ ももまんじゅう	うどん さとう でんぷん ももまんじゅう	ごまあぶら	ぶたにく みそ だいす とうふ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく キャベツ しめじ	632 24.8 20.3 2.61	
13	水	○	ジャージャー うどん	レバポテあえ そうめんかぼちゃのさわにわん ぎゅうにゅうプリン	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ごま あぶら なまクリーム	レバー ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう きぬさや	そうめんかぼちゃ たまねぎ たけのこ えのきたけ ながねぎ しょうが とうもろこし	650 24.5 20.8 1.77	
14	木	○	とうきびごはん	ひじきとチーズのサラダ☆ しゅわしゅわサイダーポンチ (クラスに1ぼんサイダー)	こめ むぎ さとう サイダー	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく きゅうり たまねぎ なす ズッキーニ もも コーン パナナ みかん バイン	692 18.8 18.6 1.92	
15	金	○	なつやさい たっぴり カレーライス	★【第2回 給食費口座引き落とし 7/25】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。		学校給食摂取基準 (3・4年生)	
★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、佐倉産です。	熱量: 650kcal	月平均
<p>おいせ</p> <p>SGVの足立元秀さんが育てたおいしい野菜が登場します。今月は1日の大根、長ねぎ、15日のなすです。</p>		たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	650
		脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	26.3
		食塩相当量: 2.0g以下	18.5
			2.10

<夏をのりきる食事のポイント>

今月の給食で意識している内容です。家庭の食事にも取り入れてみてください。

夏野菜を食べる 酸味を利用する スパイスや香味野菜を取り入れる

夏野菜は体の中から冷やしてくれます。水分も多いため水分補給にも最適です。

酢やレモンを使うことでさっぱりと食べられる他、体の疲れをとる効果もあります。

カレー粉やにんにく、生姜、とうがらし、しそ、みょうがなどは香りと味に食欲増進が期待できます。

暑いからと冷たいものばかり食べると、おなかを冷やして食欲が出なくなるので注意しましょう。

おいせ

SGVの足立元秀さんが育てたおいしい野菜が登場します。今月は1日の大根、長ねぎ、15日のなすです。

給食レシピで朝ベジ♪

とうきびご飯

<材料4人分>

- 米 2合
- 水(炊飯用) 分量通り
- とうもろこし 1本
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1

*生のとうもろこしが手に入らない場合は、缶詰や冷凍品でも代用できます。
*給食なので塩分は控えめになっています。炊きあがりにバターとしょうゆを乗せてもおいしいです。

学校給食摂取基準 (3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	650
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.3
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	18.5
食塩相当量: 2.0g以下	2.10

15日に持ち帰った白衣は、19日に回収します。夏休みに点検をするので、忘れずに持たせてください。

夏野菜で手軽に朝ベジ!

<作り方>

- ①とうもろこしは皮をむき、実をそぎ落とす。残った芯は半分に分ける。
- ②米に水、塩、酒を入れ軽く混ぜる。
- ③米に①の実と芯を入れ炊く。(時間があれば1時間浸してから炊く)
- ④芯を取り出して全体に混ぜる。

とうもろこしの甘みが感じられ、いづれもきれいなごはんです。

