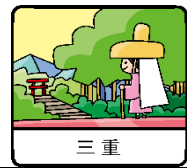




7月 よていにこんだてひょう



今月の郷土料理
☆三重県☆

令和5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					I補キ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
				しゅしょく	おかず	ねつやちからのものとなる(せ)	ち・にく・ほねをつくるものとなる(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	しじゆ 脂質	たんぱく たんぱく質	むしじゆ 無機質	ビタミン				
3	月	○	スタミナどん	とうふのみそしる★ やちまたすいか	こめ さとう じゃがいも い	ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう かんてん わかめ	にんじん こまつな にら	たまねぎ しょうが だいこん すいか	にんにく なめこ はくさい	591 22.6 15.6 1.92
4	火	○	ごはん	さばのしおやき ゆでえだまめ いりどり	こめ さとう さといも	ごまあぶら	さば とりにく あつあげ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	しょうが えだまめ ごぼう だいこん たけのこ	えだまめ だいこん	679 29.4 28.9 1.54
5	水	○	ガーリック ライス	とりにくのこうそうやき パンプキンポターージュ★ チョコプリン	こめ こめこ プリン	あぶら マーガリン なまクリーム	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん かぼちゃ ピーマン パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが レモン	たまねぎ レモン	714 32.1 23.1 2.09
6	木	○	朝ベジ ごはん	カップでやきシューマイ はっぼうさい とうもろこし	こめ でんぶぶん こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく えび とりにく いか とうふ だいず あさり	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	しいたけ なごねぎ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ とうもろこし	なごねぎ たまねぎ きくらげ	627 26.2 15.5 1.39
7	金	○	★ 七夕 ★ ちらしずし★ あまのがわじる★	別名「星まつり」と呼ばれています。 ココロココロック たなばたくだものゼリー	こめ さとう こむぎこ はるか(じゃがいも) パンこ ゼリー	あぶら マーガリン	あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく おから かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん みつば あくら	しいたけ たまねぎ キャベツ だいこん かんぴょう れんこん なごねぎ	たまねぎ だいこん なごねぎ	705 22.3 18.5 2.42

★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を集めます。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。

10	月	○	ハッシュド ポークライス	こまつなサラダ パイナップル	こめ むぎ はるか(じゃがいも)	おリーブオイル	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース きゅうり パイン	コーン	590 18.5 15.9 1.77
11	火	○	とり二郎どん	ワンタンスープ★ ヨーグルト	こめ さとう でんぶぶん ワンタン	あぶら ごまあぶら	とりにく あつあげ やきぶた なると	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ なごねぎ たけのこ えのきたけ	キャベツ	684 27.3 20.4 1.89
12	水	○	ピザトースト	ABCスープ サイダーポンチ *サイダーはクラスに1本	パン ゼリー サイダー はるか(じゃがいも) マカロニ	おリーブオイル	とりにく ハム	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ピーマン パプリカ ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン セリ マッシュルーム キャベツ みかん もも パイ バナ	みかん	612 25.0 19.1 2.15
13	木	○	*三重県メニュー①* とうもろこし ごはん	さくらやき ほんじる はちみつレモンゼリー	こめ こめこ こむぎこ やまといも さといも ゼリー	あぶら	ぶたにく かつおぶし だいず あぶらあげ	ぎゆうにゆう あおりのり	にんじん くしゅうくり かぼちゃ はねぎ	とうもろこし キャベツ なごねぎ ごぼう なす えだまめ	なごねぎ	712 21.7 17.1 2.15
14	金	○	*三重県メニュー②* ごはん	あかうおのごまかすづけ ちゃつ インドに	こめ さとう じゃがいも さけかす	あぶら	あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ うずらたまご	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん れんこん しいたけ たまねぎ	しいたけ	667 29.8 17.2 2.38
18	火	○	せいややさいの バジル スパゲッティ	ポテトサラダ にんじんケーキ	スパゲッティ こむぎこ さとう はちみつ はるか(じゃがいも)	あぶら おリーブオイル	とりにく ハム おから とうにゆう	ぎゆうにゆう	にんじん パプリカ フロコリー	エリンギ キャベツ カリフラワー にんにく たまねぎ きゅうり レモン	キャベツ	693 23.8 22.0 1.60
19	水	○	ターメリック ライス・ なつやさいカレー	ひじきとチーズのサラダ★ れいとうみかん	こめ むぎ さとう	あぶら マーガリン	ぶたにく ハム	ぎゆうにゆう ひじき チーズ	にんじん トマト くしゅうくり かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり なす ズッキーニ コーン みかん	たまねぎ きゅうり	683 19.3 20.2 1.97

★【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。
- ★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。

9月の給食は2日(月)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	663
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	24.8
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.4
食塩相当量: 2.0g以下	1.93

給食レシピで朝ベジ♪

米粉のパンプキンポターージュ

<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→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き短くなります。



夜にまとめて作り、朝は冷たいスープで飲むのもおすすめです♪

短冊に願い事を書き、笹の葉に飾ようになったのは江戸時代からで、日本
でしか行われていないめずらしい行事です。七夕の7月7日には、1年に1度
だけ織姫が天の川を渡って彦星に会いに行くといい伝えられています。
七夕の夜が晴れて、星が見渡せるようになりますといいですね。

【お願い】白衣は7月20日(木)までに、お子さんに持たせてください。

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たかもしませんが、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さすが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。

次は、9月に西洋野菜たっぷりの献立を提供します。お楽しみに!

津田仙は、9月に西洋野菜を、日本に広めました!

