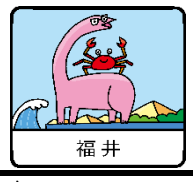
7月 よていこんだてひょう



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	ぎゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	おかず（食育体験チャレンジ）	おもなざいりょうとはたらき ねつやちからのもとになる(き) 炭水化物	脂質	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか) たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえる(みどり) ビタミン		Ｅネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			＊給食で佐倉学＊								
1	火	○	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 **ながねぎ** 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。								
			＊福井県の郷土料理①＊								
2	水	○	ごはん	**はんげしょうさば** **ゆかりあえ**☀（朝ベジ） 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** あかじそ さやいんげん	しょうが もやし 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 **こめこ** マカロニ ｱｾﾛﾗﾐﾙｸ	ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	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** **くじゅうくりかぼちゃ** ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾟｾﾘ **トマト** ﾊﾞｼﾞﾙ	にんにく **たまねぎ** ズッキーニ	613 26.1 27.4 2.45
4	金	○	すぶたどん	バンバンジー フルーツあんにん	**こめ** むぎ さとう でんぷん あんにんどうふ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく **みそ** うずらたまご 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
			＊福井県の郷土料理②＊ **たなばたこんだて**								
7	月	○	ちらしずし★ ちくわの２しょくあげ(いそべ・かﾚｰ) たなばたそうめんじる★ **でっちようかん**		**こめ** さとう てんぷらこ 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 **ながねぎ** 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**	ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー	ｶﾘﾌﾗﾜｰ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ **たまねぎ** ｷｬﾍﾞﾂ ﾒﾛﾝ **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（食育体験 1年） だいこんのオイスターソースに	**こめ** さとう でんぷん	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 レモン えだまめ だいこん きくらげ 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円を集金します。（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 でんぷん こむぎこ **じゃがいも**	マーガリン ごまあぶら	ぶたにく だいず **みそ**	ぎゅうにゅう チーズ	**にんじん** にら	もやし **きゅうり** **ながねぎ** 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（食育体験 3年） 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 **ながねぎ** **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 でんぷん	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** **ながねぎ** しめじ もやし 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 でんぷん	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 **ながねぎ**	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（ｻｲﾀﾞｰｸﾗｽ1本）	**こめ** さとう ゼリー サイダー	あぶら	ぶたにく ハム しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	**にんじん** トマト ピーマン **くじゅうくりかぼちゃ**	にんにく しょうが **たまねぎ** なす ｺｰﾝ ｽﾞｯｷｰﾆ **きゅうり** もも みかん ﾊﾞﾅﾅ ﾊﾟｲﾝ	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	652
たんぱく質：24.4g(範囲21.1～32.5g)	25.7
脂質：18.1g（範囲14.4～21.7g）	19.9
食塩相当量：2.0ｇ以下	1.95

給食レシピで朝ベジ♪ ゆかり和え

朝ベジしよう！

味つけ簡単♪ ごはんに合う和え物です。

＜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。

給食には、佐倉市産のお米が安定して供給されています。

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。

給食袋 **お願い** 白衣は、**7月18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けると助かります。