



7月 よていにんだてひょう



こんげつ じば さん
今月の地場産だより
くじゅうくり
☆九重栗かぼちゃ☆

令和8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					1kg - (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(き) 炭水化物	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか) 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	体のちょうしをととのえる(みどり) ビタミン	
1	水	○	ごはん ぶたにくのげんきソースがけ えだまめのおしゆで いりどり	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんにく だいこん えだまめ だけのこ ごぼう	681 31.5 23.7 1.34
半夏生とは？ 夏至から数えて11日目の7月2日頃から5日間が半夏生です。稲の苗の根がたこの足のようになりしっかりと張るように願って、たこを食べる風習があります。									
2	木	○	*給食で佐倉学* たこでたこやき にくだんごじる ココアプリン	こめ こむぎ ココアプリン	なまクリーム	たこ とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん にら とうもろこし キャベツ はくさい しめじ なぐさ にんにく しょうが	601 22.1 16.0 2.03
3	金	○	セルフフィッシュ バーガー (コッパバソライス)	パン パンこ さとう こむぎ アセロラミルク	オリーブオイル	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう キャベツ たまねぎ セロリ コーン	628 25.0 19.2 2.85
6	月	○	ごはん さけのオイネーズやき とりじゃが ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ	693 32.3 17.2 1.65
7	火	○	★たなばたこんだて★ ちらしずし★ ちくわのいそべあげ ★たなばたそうめんじる★ ブルーハワイゼリー	こめ さとう てんぷらこ そうめん ゼリー	あぶら	あぶらあげ とりにく ちくわ とうふ 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 こまつな しいたけ だいこん なぐさ かんぴょう	629 23.3 17.1 2.66
8	水	○	ガパオライス すいか	こめ さとう あぶら	ごま あぶら	ぶたにく たまご だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ バジル にんにく しょうが たまねぎ セロリ エリンギ レタス すいか	636 23.0 16.8 2.30
9	木	○	コッパパン (チョコクリーム)	パン こめ コーン じゃがいも チョコクリーム	なまクリーム	あさり とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー たまねぎ きゅうり マッシュルーム	715 30.7 28.0 2.43
10	金	○	ごはん (なっとう)	こめ ふ でんぶ	あぶら	ぶたにく みそ とうふ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら キャベツ なぐさ きくらげ とうがん たまねぎ もやし とうもろこし	633 23.3 17.5 1.72
13	月	○	ごはん とりにくのからあげ(2こ) むげんピーマン さわにわん	こめ でんぶ	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ みつば にんにく しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ だけのこ なぐさ	675 26.1 24.9 1.57
14	火	○	*おはなし給食* ジャージャー うどん	うどん さとう でんぶ だいやき	ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり なぐさ だけのこ しいたけ にんにく	613 24.0 18.2 2.98
15	水	○	なつやさい カレーライス	きりぼしだいこんのごまサラダ しゅわしゅわサイダーボンチ (サイダー1本)	こめ さとう ゼリー サイダー	ごま 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 トウモロコシ きゅうり かぼちゃ みかん バナナ パイ	691 18.2 20.1 1.74

★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(木)
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	654 25.4 19.8 2.11

「朝ベジ」してる？

体と心の
エネルギー

1日のはじまりは朝ごはんから！

朝ごはんでは元気のスイッチをいれよう！

しっかり食べて
集中力アップ

頭のスイッチ！
勉強に集中できる

体のスイッチ！
活動する力になる

おなかのスイッチ！
スッキリ気持ちよく

△朝ごはんを食べていない人は？
おにぎりやパン、バナナや牛乳など、何かひとつでも口にすることから♪
◎朝ごはんを食べている人は？
朝ごはんを充実させるために『朝ベジ(朝ごはんにベジタブル)』にチャレンジ♪

できることから少しずつ♪毎日の積み重ねが元気な体と心をつくれます！

リニューアル！
今月の朝ベジおみくじは、8日(水)の朝7時45分から55分です。
給食委員会が作った新しいおみくじが追加されます。朝ベジをしてからの登校に、ご協力お願いします。

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。

津田 仙

西洋野菜を、日本に
広めました！

保護者の方へのお願い

白衣は、7月17日(金)までにお子さま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。