



7月 よてい にんだてひょう



7月の目標：夏を元気にのりきる食事をしよう

日	曜日	献立 (こんだて)			主な材料 (おもなざいりょう)			栄養量 (小学校 中学生)	
		ぎゅうにゅう	しゅじょく	おかず	からだをつくる しょくひん <あか>	たいおんやちからに なるしょくひん <き>	からだのしょうしき ととのえるしょくひん <みどり>	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	水	ごはん		チンジャオロース (セルフどんぶり) ピリからどうふスープ ビーチゼリー	ぶたにく とりにく とうふ みそ きゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ゼリー	しょうが にんにく ピーマン だけのこ にんじん キャベツ えのき にら	626 25.0	18.8 2.3
2	木	むぎごはん		ハンバーグおろしソース おかかサラダ かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ きゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ だいこん レモンかじゅう ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ こまつな	678 29.7	21.6 2.4
3	金	やきそば		にらたまスープ カラフルゼリー	ぶたにく あおのり たまご とうふ きゅうにゅう	めん あぶら ごまあぶら でんぷん ゼリー ナタデココ さとう	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん もやし ピーマン にら みかん (かんづめ) レモンかじゅう	593 22.9	18.7 2.6
6	月	キムタクごはん		もやしのピリからあえ にくだんごスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく ヨーグルト きゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	キムチ たくあん ねぎ もやし しょうが ほししいたけ ほうさい こまつな	582 22.8	17.8 2.3
7	火	★セタ (たなばた) こんだて			たまご のり さけ きゅうにゅう チーズ うおめん とうふ なた	こめ マヨネーズ ゼリー	さやえんどう にんじん こまつな ほししいたけ	628 26.5	20.1 2.7
8	水	のりごはん		にくじゃが とうもろこし キャンディーチーズ	おかか のり ぶたにく チーズ きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ しらすだき いんげん とうもろこし	621 23.4	16.9 2.0
9	木	きなこあげパン		ひじきのマリネ ABCトマトスープ	きなこ だいす ベーコン ひじき ハム チーズ きゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト にんにく きゅうり	635 24.6	24.7 2.6
10	金	ごはん		すき焼きふうになっとうあえ れいとうパン	ぶたにく やきどうふ なっとう かつおぶし きゅうにゅう	こめ むぎ やきふ さとう あぶら	にんじん しらすだき えのき ねぎ こまつな キャベツ ねぎ バイナップル	629 27.4	18.9 2.3
13	月	むぎごはん		ぶたにくのねぎしおいため (セルフどんぶり) はるさめスープ ひとくちいちぎゅうにゅうプリン	ぶたにく わかめ きゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん はるさめ プリン	にんにく きくらげ ねぎ もやし にら レモンかじゅう にんじん キャベツ	613 23.2	17.6 2.5
14	火	ごはん		タラのバターしょうゆソース ごもくきんぴら だいこんのみそしる	たら ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ みそ きゅうにゅう	こめ ごむぎ あぶら パター さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん ごんにやく いんげん だいこん ねぎ	608 27.1	16.5 2.7
15	水	ごはん		チキンなんばん うめあえ すましじる	とりにく のり とうふ かまぼこ きゅうにゅう	こめ さとう ごむぎこ でんぷん あぶら タルタルソース ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ きゅうり みずな ねぎらめ にんじん こまつな しめじ	719 30.1	27.1 3.0
16	木	むぎごはん		なつやさいかレー (セルフどんぶり) かいそうサラダ パニョアイス	ぶたにく かいそうミックス きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ルウ さとう ごまあぶら ごま パニョアイス	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スズキニ かぼちゃ なす だいこん きゅうり コーン レモンかじゅう	776 22.8	28.2 2.1

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
*パンは、小麦、乳を使用しております。

平均値

642 25.4	20.5 2.4
-------------	-------------

基準値

650 26.8	18.1 2.0未満
-------------	---------------



●今月の地場産物●

こめ、みそ、じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、こまつな、とうもろこし、こめこ、たまねぎ、ねぎ、トマト、しいたけ



★今月の給食より★

・7日…天の川は、織姫と彦星をへだてる川とされ、2人はこの日にだけ会えるといわれています。給食では、天の川に見たてたスープやゼリーを提供します。

《ご家庭へのお願い》

日頃から、白衣の洗濯・アイロンがけにご協力いただき、ありがとうございます。
16日(木)が給食の最終日となります。最終週に当番となっているご家庭については、17日(金)にお持ちいただくか、24日(金)までに学校にお届けいただきますようお願いいたします。
21日(火)22日(水)の好学チャレンジに参加する場合は、その時でも構いません。御協力の程よろしくお願いいたします。

「学校給食応援団」より届く佐倉の新鮮な食材

佐倉市では学校給食応援団(弥富直売所に野菜等を出荷している農家のみなさん)が丹精込めて作ってくださった地場産物を学校給食へ提供、納品していただいています。

7月の給食では、かぼちゃとじゃがいもをいただけることになりました。佐倉の新鮮な野菜をおいしくいただきますよ！

★『九重栗かぼちゃ』…栗のようにホクホクとして、あまみがあるのが特徴です。(2日のかぼちゃのみそ汁、16日のカレーに使います。)



★じゃがいも『はるか』…ホクホクというよりはしっとりなめらかな食感で、煮崩れしにくいのが特徴です。(8日の肉じゃが、9日のABCトマトスープに使います。)



給食レシピで朝ベジ♪

キムタクごはん



キムチ+たくあん=キムタク
朝からスタミナをつけよう！

<材料4人分>

米	2合
豚も肉小間切れ	70g
白菜キムチ(1cm幅)	40g
たくあん(せん切り)	30g
長ねぎ(小口切り)	1/3本
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ①通常の水加減で米を炊く。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③長ねぎを炒め合わせたら、キムチ・つぼ漬を加える。
- ④しょうゆで味を整える。
- ⑤炊きあがったごはん混ぜる。



*たくあんは、千切りのものやつぼ漬を使うとより簡単です。

*④の段階で、少し濃いくらいでOK！薄ければ、キムチや漬物の汁を足します。

朝ごはんは体と心のエネルギー！

1日のはじまりは朝ごはんから！
朝ごはんは元気のスイッチをいれよう！

頭のスイッチ! 船強に集中できる
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

●朝食を食べない人は？
→おにぎりやパン、バナナや牛乳など、何か一つでも口にすることから！
●朝食を食べる人は？
→よりよい朝食にするために『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ります!