

7月 よていこんだてひょう

令和4年度 佐倉市立山王小学校

こんげつ もくひょう あつ ま からだ つく
今月の目標：暑さに負けない体を作ろう

日	曜日	献立 こんだて			主な材料 おもなざいりょう				栄養量			
		ぎゅうにゅう	しゅしよく	おかず	黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)			
1	金	むぎごはん	マーボー豆腐 ナムル	ラーキ-にんじん★リスト 4年 ■■■ ■■■さん ♡ぎゅうにゅうかんてん	こめ むぎあぶら でんぷん さとう	あぶらごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かんてん	たまねぎ もやし ながねぎ(白) もやし ゆでたけのこ しょうが にんにく	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑)	632 23.9	18.5 2.2
4	月	ガーリックライス	ラーキ-★なすのミートグラタン ほうれんそうとたまごのスープ ひとくちぶどうゼリー	ラーキ- にんじん	こめ むぎ マカロニ パンこ ゼリー	あぶら オリーブオイル バター	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんにく コーン ながねぎ(白)	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑) パセリ	630 23.8	21.4 2.2
5	火	ぶたしゃぶ サラダうどん	レバーとポテトのあえもの ヨーグルト		うどん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま マヨネーズタイプ	ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	きゅうり たまねぎ しょうが	にんじん ほうれんそう	590 28.1	21.0 2.3
6	水	のぎわな チャーハン	とりのさんぞくやき おおひら アップルシャーベット	こんげつ きょうどりよりの 今月の郷土料理 ながのけん 【長野県】	こめ むぎ さといも こんにやく はちみつ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう きぬさや ほししいたけ しょうが にんにく	にんじん のぎわな	623 28.0	17.6 2.2
7	木	ちらしずし	ささかまぼこのいそべあげ たなばたそうめん おほしさまゼリー	たなばた献立★ 7/7は 「七夕(たなばた)」	こめ むぎ そうめん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	とりにく エビ ささかまぼこ あぶらあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう あおのり	ごぼう しいたけ ほししいたけ ながねぎ(白) えだまめ	にんじん こまつな ながねぎ(緑)	647 24.3	16.6 2.1
8	金	ごはん	サケのごまてりやき なつとうあえ なつやさいのみそしるし	7/10は なつとう ひ 納豆の日♪ 7(なつ)10(とう)	こめ こむぎ さとう	あぶら ごま	サケ なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	とうがん なす	にんじん ほうれんそう かぼちゃ いんげん	620 26.1	18.9 1.7
11	月	とりと レンコンの まぜごはん	ぶたにくのとろろやき つだせんやさいのおかかあえ さくらのけんちんじる れいとうみかん	つだせんやさい の日	こめ むぎ やまといも さつまいも こんにやく	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	れんこん キャベツ カリフラワー だいこん ごぼう みかん	にんじん ブロッコリー こまつな はねぎ	690 27.5	21.0 2.2
12	火	ピビンバ	はるさめスープ ゆでとうもろこし	3年生が 皮むきます	こめ むぎ はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム きんしたまご	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ ながねぎ(白) とうもろこし ほししいたけ	にんじん ほうれんそう こまつな ながねぎ(緑)	590 23.3	17.3 2.4
13	水	ねぎしらす トースト	昆ぐたくさんかぼちゃスープ ひじきのサラダ	おはなし給食 「かぼちゃスープ」から	パン こめこ	あぶら オリーブオイル バター	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき しらすぼし	ながねぎ(白) たまねぎ キャベツ きゅうり	かぼちゃ にんじん ながねぎ(緑)	596 26.8	26.1 2.7
14	木	とりニラ どん	かきたまじる すいか		こめ むぎ こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ ながねぎ(白) しょうが すいか	にんじん ニラ こまつな ながねぎ(緑)	652 22.5	16.9 1.8
15	金	もうすぐ なつやすみ♪ ~おたのしみ献立~ おもなざいりょうをみて、こんだてをあててね ※答えは、右下にあります。			こめ むぎ アイスだいふく	あぶら ごまあぶら ごま カレールー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	にんじん かぼちゃ トマト	752 20.5	24.1 2.3

*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。

基準値 (中学年)	650	18.1
今月の平均値 (中学年)	638	19.9
	24.9	2.1

おしらせ

★7月分の給食費の引き落としは5日(火)、再振替日は15日(金)です。
 ※教材費等と合わせての引き落としとなります。
 前日までの残高確認をお願いします。

★5日(火)・・・3年生は校外学習のため給食はありません。

給食の白衣について

日頃から、白衣の洗たくやアイロンがけにご協力いただきありがとうございます。
 夏休み中、白衣は学校で保管します。
 7月最後の給食当番は、洗たく・アイロンがけをして、20日(水) 終業式までにお持ちください。よろしくお願いします。

今月の地産地消

こめ・じゃがいも・やまといも・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・きゅうり・とうもろこし・しいたけ・こめこ・みそ

野菜を食べよう!

成人1日当たりの野菜摂取目標量は、350g以上です。
 子どもの1日当たりの理想的な野菜の摂取量は、6~7歳(小学1年)270g、8~9歳(小学2・3年)300g、10歳以上(小学4年以上)350gです。

★野菜の主な栄養★
 ビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維、カルシウム、鉄など

※野菜によって含まれる栄養素や成分は様々です。できるだけたくさんの種類の野菜を食べましょう。

1食分の野菜の目安量
 自分の片手1杯分
 “山”になるくらい

8月31日は【野菜の日】
 *裏面の食育日より野菜の給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください!

学校給食応援団

じゃがいも(とうやははるか) 5日(火)
 かぼちゃ(九重栗かぼちゃ) 13日(水)、15日(金)

9月の給食は、9月5日(月)から始まります

なつやすみの期間、給食の献立は、お盆の期間(8月15日)の献立と同じです。