



7月のよていになんでてひょう



佐倉市立染井野小学校

令和7年度

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ししつ(g) 食塩相当量(g)	
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる			
福井県の郷土料理「打ち豆汁」									
1 火	○	ごはん	ソースカツ いそかあえ うちまめじる	牛にゅう ぶたにく のり だいず あぶらあげ みそ	こまつな えのきたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも	619 24.7	18 2.1	
朝ベジ									
2 水	○	ガーリック トースト	げんきのでるサラダ こめこのかぼちゃバタージュ 	牛にゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ	しょくパン バター あぶら ごまあぶら さとう クリーム こめこ	626 22.6	26.5 2.3	
3 木	○	ごはん	さけのしおやき なっとうあえ あおさのみそしる ヨーグルト	牛にゅう さけ なっとう かつおぶし とうふ みそ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	こめ	614 32.2	16.2 2.4	
おはなし給食「どうもろこしちゃんのがいかみ」									
4 金	○	プルコギ どん	はるさめスープ どうもろこし 	牛にゅう 牛にく とりにく	たまねぎ もやし にんじん キャベツ しめじ えのきたけ はくさい こまつな どうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	611 23.5	17.6 1.6	
セタ☆									
7 月	○	ごもく ちらしずし	ほしのチキンカレーカツ あまのがわスープ たなばたゼリー 	牛にゅう とりにく	にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう きぬさや ねぎ こまつな オクラ	こめ さとう あぶら ごまあぶら そうめん ゼリー	637 19.7	15.3 2.4	
8 火	○	ごはん	やきにく ピリからきゅうり なつやさいのみそしる ひとくちぎゅうにゅうプリン	牛にゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ なす かぼちゃ	こめ さとう ごま ごまあぶら ぎゅうにゅうプリン	590 22.3	19.0 1.9	
9 水	○	タコライス	ポトフ さくらのメロン 	牛にゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな メロン	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ じゃがいも	668 25.7	20.3 2.0	
10 木	○	ちゅうかどん	チンゲンサイのスープ はちみつレモンゼリー	牛にゅう ぶたにく えび いか とりにく	キャベツ もやし たけのこ にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しめじ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ゼリー	689 23.9	16.4 2.0	
11 金	○	なめし	レバーとポテトのごまあえ けんちんじる チーズ	牛にゅう ぶたレバー とりにく とうふ チーズ	こまつな にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも ごま さとう さといも	666 26.1	23.1 2.3	
14 月	○	チキンカレー ライス	にんじんサラダ れいとうみかん	牛にゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり みかん	こめ さとう あぶら じゃがいも	710 21.9	22.5 2.1	
15 火	○	ツナライス	かぼちゃのチーズやき キャベツとウインナーのスープ 	牛にゅう ツナ ベーコン チーズ ウインナー	えだまめ コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	こめ むぎ あぶら バター オリーブオイル	589 21.4	21.3 2.1	
16 水	○	スパゲッティ ミートソース	とうふサラダ ソーダフロートゼリー	牛にゅう ぶたにく チーズ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト きゅうり コーン	スパゲッティ あぶら オリーブオイル バター こむぎこ ごまドレッシング	649 26.9	23.8 2.2	
しん しん ふ ちやう こ しょく 心身の不調と孤食 朝食や夕食を1人で食べる児童生 住は 家族や家族のだれかと食べろ							学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
							今月の平均値	639 24.2	20.0 2.1

*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

*米はすべて佐倉市産コシヒカリ『めしあがれ』を使用しています。

*主な材料欄の太字の食材は、佐倉市や周辺の市でとれたものを使用する予定です。

*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
*米はすべて佐倉市産コシヒカリ『めしあがれ』を使用しています。
*主な材料欄の太字の食材は、佐倉市や周辺の市でとれたものを使用する予定です。

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。

心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。

◆ご連絡◆

- 7月分給食費の引き落とし日：7/7(月) 再引き落とし日：7/22(火) 残高の確認をお願い致します。
- 尚、8月の引き落としはありません。
- 9月の給食は3日(水)から開始です。
- 「第3子以降学校給食費補助金」の申請について、申請書の学校への提出期限は7/16(水)までとなります。

朝ベジしよう！
給食レシピで朝ベジ♪

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♪

米粉のパンフキンポターージュ

<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し短になります。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう
冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう