

7月の目標：夏を元気にのりきる食事をしよう

主な材料（おもなざいりょう）

栄養量
（小学校 中学年）

日	曜日	献立（こんだて）			からだをつくる しくひん ＜あか＞	たいおんやちからに なるしくひん ＜き＞	からだのちよしを とのえるしくひん ＜みどり＞	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅう にゅう	しゅしよく	おかず					
1	火		むぎごはん	とうふハンバーグ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり かぼちゃ こまつな	655 29.0	20.4 1.8
2	水		ごはん	福井県(ふくいけん)のきょうどりょうり			しょうが だいこん はねぎ ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ かんぴょう	635 27.3	21.9 2.4
3	木		きなこ あげパン	にんじんサラダ ABCトマトスープ	きなこ ツナ だいす ベーコン きゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ トマト にんにく	647 24.0	26.1 2.7
4	金		とりめし	とうもろこし もやしのみそしる てづくりぶどうゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ かんでん きゅうにゅう	こめ あぶら さとう ぶどうジュース	にんにく ごぼう にんじん とうもろこし もやし ねぎ	590 21.5	15.9 2.4
7	月		ちらしずし	★セタ（たなばた）こんだて			さやえんどう しょうが ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	626 24.7	19.9 3.0
8	火		ごはん	すきやきぶうに なっとうあえ れいとうパイン	ぶたにく とうふ なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ やきふ さとう あぶら	にんじん しらたき はくさい えのき ねぎ こまつな キャベツ パイナップル	628 27.4	18.9 2.3
9	水		むぎごはん	あつあげのマーボーいため（セルフどんぶり） パンパンジーサラダ ヨーグルト	あつあげ ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら きゅうり キャベツ もやし にんじん	705 31.5	24.8 2.2
10	木		ごはん	かつおのたつたあげ うめあえ えのきのみそしる	かつお とりにく のり とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こめこ あぶら こまあぶら	キャベツ きゅうり みずな にんじん ねりうめ えのき こまつな	627 31.2	18.4 2.3
11	金		やきそば	にらたまスープ バナナマフィン	イカ ぶたにく あおのり たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	めん あぶら こまあぶら でんぶん こむぎこ さとう アーモンド バター	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん もやし ビーマン ねぎ にら パナナ	684 26.3	23.3 3.0
14	月		むぎごはん	なつやすいかレー（セルフどんぶり） かいそうサラダ バナナアイス	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ルウ さとう こまあぶら こま アイス	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スキーキニ かぼちゃ ビーマン なす だいこん きゅうり コーン レモンかじゅう	778 22.8	28.2 2.2

*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、乳を使用してあります。

			平均値	657 26.5	21.7 2.4
			基準値 (文部科学省)	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



《給食費に関するお知らせ》

★7月の引落日は、**7日（月）**です。（再振替：22日）
 前日までに、残高のご確認をお願いいたします。
 ※9日（水）、10日（木） 5年生宿泊学習
 …5年生の7月分給食費は、**4,388円**です。

《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。
 夏休み前最終週の**7月14日（月）**は白衣の代わりに**エブロン・三角巾**の持参をお願いいたします。お手数をおかけして申し訳ありませんが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
 9月の給食開始は、2日（火）です。

★今月の給食より★

・2日…福井県では、7月2日ごろにサバを食べる半夏生鯖（げっしよさば）という風習があります。
 ・4日…とうもろこしの皮むきを3年生にお手伝いしてもらいます♪
 ・7日…セタの日にそうめんを食べるのは、中国からセタとともに伝えられた「索餅（さくへい）」というそうめんの起源に由来していると言われてます。中国では無病息災を願って索餅を食べていたため、日本ではセタの日にそうめんを食べるようになりました。

夏ばてを防ぐ！食事ポイント

1 偏った食事をしない

2 ビタミンB群、Cを多く

3 冷たいものを

あっさりした食事は、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

食べすぎない胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

「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白銀小学校に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！

★『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。（1日のかぼちゃのみそ汁、14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。（3日のABCトマトスープに使います。）

給食レシピで朝ベジ

ゆかり和え

＜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

＜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。

*味をみて、ゆかりを増やしてください。

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。