



7月 よていにんだてひょう



家庭

令和8年度 佐倉市立白銀小学校

7月の目標：夏を元気にのりきる食事をしよう

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 しよくひん ＜あか＞	たいおんやちからに なるしよくひん ＜き＞	からだのちようしを とどのえるしよくひん ＜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	しゆしよく おかず						
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 ピーチゼリー	ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら ゼリー	しょうが にんにく ビーマン たけのこ 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 かぼちゃのみそ煮	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ パンこ さとう でんぶ 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 ぎゅうにゅう	めん あぶら ごまあぶら でんぶ 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 ビーマン 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 めいけん	こめ あぶら ごまあぶら でんぶ	キムチ たくあん ねぎ もやし しょうが ほししいたけ はくさい こまつな	582 22.8	17.8 2.3
7	火		★セタ（たなばた）こんだて ちらしずし		たまご のり さけ ぎゅうにゅう チーズ うめめん 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 めいけん	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 いか 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 ぎゅうにゅう	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 すきやきふう なっとうあえ れいとうパン	ぶたにく やきとうふ 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 しらす えのき ねぎ こまつな キャベツ ねぎ パイナップル	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 ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら でんぶ 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 だいこんのみそ煮	たら ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごむぎこ あぶら バター さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 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 めいけん	こめ さとう ごむぎこ でんぶ 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 ねりうめ 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 なつやすみカレー（セルフどんぶり） かいそうサラダ パニアイス	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 ごまあぶら ごま パニアイス	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、乳を使用してあります。							平均値	642 25.4 20.5 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、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。
- ・8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。

《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）にお子様に持たせていただくか、翌週の21日（火）～23日（木）の個人面談時にご持参いただき、担任へお渡しください。なお、白衣の代わりにご家庭からエプロンや三角巾をご用意いただいても構いません。

「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！

くじゅうくり

★『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

*たくあんは、千切りのものやつば漬を使う
とより簡単です。

<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・つば漬を加える。
- ④しょうゆで味を整える。
- ⑤炊きあがったごはんに混ぜる。



*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。

「朝ベジ」してる？

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！
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

●朝食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れます！