7月予定献立表

令和８年度　　目標：暑さに負けない食事をしよう　　佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立 主食	牛乳	主菜 他	主な食材 血・肉・骨をつくる 1群 肉 魚 卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 くだもの	熱や力のもととなる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食品	栄養価 エネルギー Kcal	脂質 g	たんぱく質g	食塩相当量 g
1	水	ご飯	★	チキンみそカツ いそ和え 豚汁	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参	えのき 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋	大豆油 サラダ油 ごま油	764	22.0	35.0	2.5
2	木	ガーリックトースト	★	ポークビーンズ ポパイポテトサラダ ミニジョア	大豆 豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 ジョア	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	バター マーガリン サラダ油 卵不使用マヨネーズ	833	34.1	28.9	3.1
		ラッキー☆人参チャレンジ　星形の人参を見つけた人はいいことがあるかも！？												
3	金	ご飯	★	☆魚のカレーマヨ焼き 野菜のごましょうゆ和え 厚揚げのそぼろ煮	ほき 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン もやし 枝豆	米 砂糖 澱粉	卵不使用マヨネーズ 白ごま ごま油 サラダ油	826	30.3	39.9	2.1
6	月	夏野菜スパゲティ	★	小松菜サラダ 米粉チョコマフィン	豚肉 牛肉 大豆 ツナ 豆乳	牛乳 粉チーズ	トマト 人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ セロリ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 米粉 チョコチップ	オリーブ油 サラダ油 ごま油 豆乳バター	835	29.8	33.2	2.3
		【たなばたメニュー】												
7	火	わかめご飯	★	しいらのガーリック竜田揚げ そうめん汁　塩昆布和え 七夕クレープ	しいら ツナ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ しらす干し 塩昆布	小松菜 人参	キャベツ	米 麦 そうめん クレープ	大豆油 白ごま ごま油	786	23.0	34.5	2.5
8	水	麦ご飯	★	ごまだれ焼肉 きゅうりのなんばんづけ コーンバターみそ汁	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり コーン	米 麦 砂糖	白ごま ごま油 豆乳バター	756	25.1	31.6	2.9
9	木	夏野菜入り肉みそ丼	★	ビーフンスープ 蒸しとうもろこし　衛生委員 皮むき	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	なす ズッキーニ 玉ねぎ もやし 長ねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 ビーフン	サラダ油	783	19.1	29.9	2.2
10	金	ご飯 ふりかけ	★	魚のパン粉焼き ごまみそ和え じゃが芋のカレーそぼろ煮	あじ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ 枝豆	米 パン粉 砂糖 白滝 じゃが芋	卵不使用マヨネーズ サラダ油	845	27.1	36.7	2.8
13	月	3年3組 ■■■■さんが考えた献立 五目チャーハン	★	棒餃子 豆乳坦々スープ フローズンヨーグルト	焼豚 なると 卵 豚肉 豆乳 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 青梗菜	長ねぎ 大豆もやし 筍 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 サラダ油 ねりごま	757	26.9	29.6	3.3
14	火	3年1組 ■■■■さんが考えた献立 コッペパン チョコクリーム	★	かぼちゃのチーズ焼き 豚しゃぶサラダ フルーツ白玉	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん パイナップル 黄桃	パン チョコクリーム 砂糖 白玉	サラダ油 ごま油 白ごま	836	30.1	30.3	2.9
15	水	ねぎ塩豚丼	★	ゴーヤ天のごま和え みそけんちん汁 ーロアセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ もやし きくらげ にがうり 大根 ごぼう	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま油 大豆油 白ごま サラダ油	760	19.8	29.7	2.7
16	木	夏野菜カレーライス	★	ひじきのマリネ メロン	鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	なす ズッキーニ 玉ねぎ 大根 きゅうり メロン	米 麦 じゃが芋	サラダ油	809	21.1	26.4	1.9
											基準値		830 34.2	23.1 2.5
											今月の平均値		800 32.1	25.7 2.6

※食材の都合により献立を変更することがあります。

《お知らせとお願い》

- １６日（木）で給食が終了します。最終週は白衣ではなく、エプロン・三角巾を着用して配膳します。給食当番の生徒は準備をお願いします。
- いつも給食白衣の洗濯・アイロンがけにご協力いただきありがとうございます。夏休み中は学校で保管しますので、１４日（火）までに学級へお返しください。その際、洗濯・アイロンがけの他、ボタンやゴムのゆるみ等の繕いをしていただけると大変助かります。

佐倉中給食室
（随時更新中）

７月７日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の２人が年に一度だけ７月７日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

今月の地場産物

米　米粉　じゃが芋　玉ねぎ
トマト　きゅうり　人参
小松菜　長ねぎ　とうもろこし
九重栗かぼちゃ　きくらげ
味噌（ヤマニ味噌・柏木味噌）

今月の献立より

９日　佐倉市またはハ街市で収穫される新鮮なとうもろこしが登場します。甘くて粒が大きい「ゴールドラッシュ」という品種です。当日の朝、各クラスの衛生委員が皮むきをします。

～津田仙と通信販売～

佐倉市の郷土の先覚者である「津田仙」が１８７６年（明治９年）、農業雑誌でアメリカ産とうもろこしの種を販売したことが、日本で初めての通信販売とされています。

現在のように甘くておいしいとうもろこしが食べられるようになったのは、このような先人のおかげでもあります。

1日のはじまりは朝ごはんから！

朝ごはんで元気のスイッチをいれよう！

朝ごはんは体と心のエネルギー！

しっかり食べて集中力アップ！

- 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♪
●朝食を食べている人は？
⇒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！

「第３子以降学校給食費補助金」のご案内について、裏面に掲載いたしました。ご確認ください。