

令和8年度

7月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「あつさにまけないしよくじをしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・にんじん・
じゃがいも・にんにく・えだまめ

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養量				
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	
1	水	○	ごはん こまつなとしらたまのスープ ぎんざけのしおやき ぶたにくとなまあげのもの	牛乳 とりにく ぎんざけ ぶたにく きぬあげ	にんじん えのき こまつな ながねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	こめ しらたま さとう あぶら	611	28.3	21.6	1.8	
2	木	○	コッペパン ポトフ マーマレードチキン かぼちゃとチーズのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ウイナー とりにく ハム チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり コーン	パン あぶら じゃがいも マーマレードジャム マヨネーズ	615	31.7	22.3	2.4	
3	金	○	チャーハン 新メニュー♪ あつあげととりにくのチリソース煮 しゅうまい 白井市産ゆでえだまめ	牛乳 とりにく きぬあげ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ しいたけ えだまめ	こめ あぶら さとう でんぱん こむぎこ パンこ ごまあぶら	644	26.3	23.2	2.5	
6	月	○	ごはん なめこじる いろどりやさいのたまごやき 白井市産にんにくのしおにくじゃが	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ たまご ぶたにく	なめこ だいこん えのき こまつな にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう えだまめ	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま あぶら さとう	623	23.0	23.5	1.9	
7	火	○	豚たなばたこんだて豚 ごはん たなばたじる ハンバーグおろしソース おかかサラダ たなばたパインゼリー	牛乳 とりにく とうふ なると ぶたにく ハム かつおぶし	はくさい えのき こまつな だいこん にんにく しょうが レモン キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	こめ ふ さとう あぶら でんぱん ゼリー	651	28.1	19.5	2.3	
8	水	○	ごはん マーボーナス あげぎょうざ はるさめのレモンあえ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん ながねぎ たら たけのこ しいたけ コーン もやし きゅうり レモン キャベツ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ ごま こむぎこ	663	23.1	22.8	2.2	
9	木	○	ナポリタン あじいそペフライ にんじんのマリネ チーズドック	ぶたにく ウイナー チーズ 牛乳 あじ ツナ あおさ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり パセリ	スパゲティ あぶら パンこ こむぎこ さとう チーズドック	667	28.4	29.8	2.3	
10	金	○	ごはん 白井市産じゃがいもカレー カットコーン とりにくとかいそうのサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし	こめ あぶら じゃがいも ルウ こめこ ごまあぶら さとう ごま	650	23.1	19.9	1.9	
13	月	○	★かみかみこんだて★新メニュー♪ むぎごはん スタミナこんにゃく ぶたどんのぐ しおだれキャベツ	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん こんにやく こまつな ながねぎ にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	634	26.9	21.7	2.1	
14	火	○	パンズパン つぶつぶコーンポタージュ メンチカツ パンにはさんてたべよう♪ ブロッコリーのマヨネーズサラダ	牛乳 スキムミルク ぶたにく とりにく だいず	ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン ルウ なまクリーム じゃがいも こめこ マヨネーズ あぶら	626	23.8	29.1	2.3	
15	水	○	ごはん けんちんじる さばのピリからやき こまつなのなっとうあえ ピーチゼリー	牛乳 とりにく とうふ さば なっとう かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こんにやく えのき しょうが こまつな ながねぎ	こめ さとう ごま でんぱん ゼリー	626	29.5	20.3	1.6	
16	木	○	ごはん トックススープ ヤンニョムチキン もやしとえだまめのサラダ	牛乳 ぶたにく なると とりにく	にんじん はくさい しいたけ こまつな しょうが にんにく もやし えだまめ	こめ トック ごまあぶら でんぱん あぶら さとう ごま	655	27.8	20.9	2.0	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。							平均栄養量	639	26.7	22.9	2.1
							基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

<保護者の方へ>
 ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
 ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
 ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
 ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
 詳しくは市のHPをご覧ください。
 「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



9月の給食は、
2日(水)からです。



給食のメニューをご家庭で作ってみませんか？

夏休みを利用して、野菜の栽培・観察をする、行事食を調べる、食事を作るなど、食の体験を広げてみませんか？今回は、給食で登場する人気メニューや苦手な魚や野菜をおいしく食べられる献立、全3品を紹介します。

レモントーストは、レモンのさわやかな風味が感じられるお手軽トーストです。朝食や間食にもぴったりです。赤魚のから揚げは、にんにくや生姜を加えた調味料で下味をしっかりとつけているので魚の臭みを感じることなく食べられます。にんじんのマリネは、酸味のきいたさっぱりしたドレッシングで、夏の暑さで食欲のないときにもおすすめです。

調理に携わることで、食事がより楽しくおいしく身近に感じられます。おうちの方と一緒に作ってみましょう。



☆レモントースト☆

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| 【材料 4人分】 | 【作り方】 |
| 食パン 4枚(6枚切り) | ①パン以外の材料を練り合わせる。 |
| マーガリン 40g | ②食パンに①を塗り、オーブントースターで焼き上げたら出来上がり。 |
| グラニュー糖 大さじ2 | |
| レモン汁 小さじ2 | |

☆赤魚のから揚げ☆

- | | |
|-------------------|---|
| 【材料 4人分】 | 【作り方】 |
| 赤魚切り身 4枚(1枚60g程度) | ①赤魚に調味料、にんにく、しょうがで下味を約30分つける。 |
| おろしにんにく 小さじ1/3 | ②①に片栗粉をまがして、180℃の油で揚げて、火が通ったら出来上がり。 |
| おろししょうが 小さじ1/3 | |
| 酒 大さじ1 | |
| 醤油 大さじ1 | |
| 塩 小さじ1/3 | ※赤魚のほか、さばやさけ、白身魚などに変えてもおいしくできます。 |
| 片栗粉 大さじ4 | |
| 揚げ油 適量 | |

☆にんじんのマリネ☆

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| 【材料 4人分】 | 【作り方】 |
| ツナ水煮 50g | ①ツナは水切りしておく。 |
| にんじん 90g | ②にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、きゅうりは千切りにしておく。 |
| たまねぎ 40g | ③にんじんは、さっとゆで、冷やしておく。 |
| きゅうり 60g | ④Aを合わせてドレッシングを作る。 |
| 酢 大さじ1 | ⑤①②③を④で和えて、出来上がり。 |
| 油 大さじ1 | |
| 砂糖 大さじ1/2 | |
| 塩 少々 | |
| こしょう 少々 | |
| 乾燥パセリ (少々またはなくても構いません) | |

A