

令和5年度

7月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「あつさにまけないしょくじをしよう！」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・牛乳・ぶたにく・じゃがいも
こまつな・チンゲンサイ・にら
にんじん・にんにく・もやし・えだまめ

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おも 主 ^{からだ} に体をつくる	おも 主 ^{からだ ちようし} に体の調子を	おも 主 ^{からだ} にエネルギーの	熱量	たんば く質	脂質	食塩 相当量
	牛乳	しよく 主 ^{しよく} 食・おかず・デザート	も と ^{しよくひん} になる食品	ととの 整 ^{しよくひん} えるもとなる食品	も と ^{しよくひん} になる食品	kcal (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)
3 月	○	ごはん ちゅうかふうにくだんごスープ やきぎょうざ わふうかいそうツナサラダ チーズ(中)	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ かいそう チーズ(中)	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ きくらげ しょうが にんにく にら きゅうり えだまめ	こめ はるさめ ごまあぶら パンこ ドレッシング	586 731	20.7 26.4	16.2 18.8	1.9 2.5
4 火	○	パレンシアピラフ キャベツのポトフ オムレツデミソース ブロッコリーのアーモンドあえ	牛乳 ぶたにく ウインナー たまご	ピーマン だいこん パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー こまつな コーン	こめ あぶら マーガリン さとう アーモンド	619 775	21.9 25.9	21.1 24.0	2.4 2.8
5 水	○	しよくパン チリコンカン かぼちゃコロッケ キャベツのフレンチサラダ 新メニュー♪	牛乳 ぶたにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン かぼちゃ キャベツ きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ しろいんげんまめ	664 848	23.6 30.5	26.3 34.2	2.5 3.2
6 木	○	★かみかみこんだて★ ブルコギどん(ごはん プルコギどんのぐ) とうふとわかめのみそしる きりぼしだいこんのごまあえ	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたにく	たまねぎ もやし えのき しめじ にら きゅうり きりぼしだいこん にんじん にんにく	こめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	603 707	24.3 28.0	15.3 16.8	2.3 2.7
7 金	○	★たなばたこんだて★ ごはん トマトハヤシ こまひフライ 白井市産ゆでえだまめ「あじふうか」(小) たなばたゼリー あじつきこざかな(中)	牛乳 ぶたにく こまひ (中)カタクチイワシ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース えだまめ	こめ あぶら じゃがいも ルウ ゼリー パンこ	842 603	31.1 35.3	20.5 20.9	2.2 3.1
10 月	○	わふうきのこスパゲッティ ささみのレモンソースがけ ひじきのマリネ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく ベーコン ひじき ハム	たまねぎ まいたけ エリンギ しめじ こまつな レモン にんじん もやし きゅうり	スパゲッティ あぶら バター でんぶん さとう ゼリー	689	40.9	23.4	3.7

☆ 給食費(7月分)の引き落とし日は7月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。☆

11 火	○	ガパオライス(ごはん ガパオのぐ) フォー・ガー エスニックふうサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 とりにく だいちミート ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが しめじ ピーマン バジル キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら こめこめん	696 808	34.1 39.3	17.4 18.8	3.0 3.5	
12 水	○	ごはん サムゲタンふうスープ ヤンニョムチキン こまつなのナムル 韓国風新メニュー♪	牛乳 とりにく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	こめ げんまい ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	680 808	29.7 34.6	19.7 22.1	2.2 2.6	
13 木	○	ごはん だいこんのすましじる さばのスタミナやき おかかサラダ こんぶとまっちゃんふりかけ	牛乳 ぶたにく とうふ さば ハム かつお	だいこん えのき こまつな ながねぎ こんにゃく にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら ふりかけ	598 816	32.3 36.2	16.0 24.7	1.9 2.3	
14 金	○	★白井市 ちさんちしょうこんだて★ ごはん 白井市産じゃがいもカレー 白井市産こまつなのソテー カットコーン	牛乳 ぶたにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン こまつな しめじ	こめ じゃがいも ルウ こめこ あぶら オリーブオイル	694 813	24.7 28.1	17.8 19.6	1.9 2.3	
						小学校平均値	647	27.3	19.0	2.3
						小学校基準値	650	21.1~ 32.5	21.7~ 14.4	2.0 未満
						中学校平均値	784	32.1	22.3	2.8
						中学校基準値	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5 未満

<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。



◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

給食レシピ紹介

給食で人気のごぼうを使ったメニューを紹介します！夏休みに作ってみてはいかがでしょうか？

☆あまからあげごぼう☆ 不足しがちな食物繊維をたっぷりとることができます。

【材料 4人分】

ごぼう 約1本 (180~200g)
でんぶん 30g

《たれ》

しょうゆ 小さじ2 (12g)
上白糖 小さじ2 (6g)
みりん 大さじ1 (約15g)
白いりごま 小さじ2 (約5g)

【作り方】

- ★たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ①ごぼうを厚さ0.3cmにななめ切りし、水に浸しアクをとる。
- ②水を切ったごぼうにでんぶんを薄く粉付けし、油で揚げる。190℃4分。きつね色になるまで揚げます。
- ③揚げたごぼうとたれを和えて完成。
※フライパンで多めの油をしき、でんぶんを付けたごぼうをじっくり揚げ焼きにしても作ることができます。

「しろいまっち」に掲載されました！

6月に給食で使うこまつなやにんにく、えだまめなどを育てている農家さんの畑を見学させていただきました。

その時の様子が記事となっていますので、QRコードから是非ご覧ください。



畑の様子



松丸さんが育てたにんにく「ホワイト六片」です。自然乾燥させ、保存性を高めます。とてもいい香りがします！



中村さんが育てているえだまめ「あじふうか」の畑です。さやがふくらみはじめていました！



山崎さんの小松菜畑です。種をまいて25日でお出荷できるそうです。まだまだ成長します！