

令和7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・だいこん・にんにく・
じゃがいも・えだまめ・チンゲンサイ

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 もとになる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
1	火	○	食パン チリコンカン ブロッコリーとかぼちゃのグラタン ツナポパイサラダ いちごジャム	牛乳 ぶたにく ベーコン ツナ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ レモン キャベツ ほうれんそう ブロッコリー かぼちゃ	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ こむぎこ ひよこまめ バター さとう ジャム	593	25.9	23.4	1.9
2	水	○	ごはん ちゅうかふうコーンスープ さばのこうみソースがけ チンジャオロース	牛乳 とりにく どうふ たまご さば みそ ぶたにく	にんじん えのき たまねぎ チンゲンサイ コーン たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく	こめ でんぱん さとう ごまあぶら あぶら	636	29.4	23.9	1.9
3	木	○	むぎごはん なすのみそしる ぶたにくとなまあげのにも のりカツオなっとうあえ シークワサーゼリー	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく きぬあげ なっとう のり かつおぶし	だいこん なす たまねぎ こまつな ごんにゃく にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう もやし ながねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら ゼリー	600	24.0	16.5	1.8
4	金	○	ごはん 白井市産じゃがいものハヤシシチュー きすのごまフライ 白井市産ゆでえだまめ	牛乳 ぶたにく きす	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	こめ パター じゃがいも ルウ なまクリーム あぶら パンこ こむぎこ ごま	635	27.4	22.1	2.3
7	月	○	豚たなばたこんだて豚 キャロットピラフ たなばたスープ ほしがたハンバーグデミソース きりぼしだいこんとツナのごまサラダ たなばたゼリー(みかん・ぶどう・レモン)	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ	コーン あかピーマン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ えのき きりぼしだいこん きゅうり	こめ こめごまカロニ じゃがいも あぶら バター ルウ さとう ごま ゼリー	635	22.1	18.2	2.5
8	火	○	きつねうどん あじいそペフライ れんこんとえだまめのあえもの むしケーキ	とりにく あぶらあげ なると 牛乳 あじ あおさ	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ こまつな れんこん えだまめ コーン	うどん さとう あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング むしケーキ	628	26.4	30.3	2.3
9	水	○	げんまいいりごはん とうふとわかめのみそしる きんぴらぶたどんのぐ おかかサラダ	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたにく かまぼこ かつおぶし	たまねぎ えのき ながねぎ ごぼう しらたき しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	こめ げんまい じゃがいも さとう あぶら	624	26.3	18.9	2.3
10	木	○	こくとうパントマトスープ ハニーマスタードチキン あおなのソテー ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ レモン コーン こまつな	パン あぶら じゃがいも さとう はちみつ オリーブオイル	606	31.8	19.9	2.7
☆ 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	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 新メニュー♪	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	657	24.4	17.5	1.9
14	月	○	ごはん マーボーナス パオズ ちゅうかあえ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん ながねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり 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 こむぎこ	630	22.5	20.4	2.3
15	火	○	パンズパン ミルクスープ メンチカツ コーンサラダ パンにはさんで食べよう♪	牛乳 とりにく ベーコン スkimミルク ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ ブロッコリー コーン	パン じゃがいも ルウ こめこ パター さとう ドレッシング	596	27.5	24.7	2.4
16	水	○	★かみかみこんだて★ ごはん しらたま いわしのオレンジに きりぼしだいこんのふくめに かみかみあおりんごグミ	牛乳 とりにく いわし さつまあげ あぶらあげ	にんじん えのき はくさい こまつな オレンジ きりぼしだいこん えだまめ	こめ しらたま あぶら さとう グミ	640	29.0	13.3	1.9
17	木	○	ごはん チンゲンサイのちゅうかはるさめスープ ヤンニョムチキン ブロッコリーとじゃがいものちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ とりにく	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー コーン	こめ はるさめ ごまあぶら でんぱん あぶら さとう じゃがいも	646	27.0	20.9	2.2
平均栄養量							625	26.4	20.8	2.2
基準栄養量							650	26.8	18.0	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。

<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。

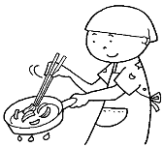


9月の給食は、
2日(火)からです。



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のメニュー2品を紹介します。ヤンニョムチキンは、とりのから揚げに甘辛いたれがからんで食欲をそります。切り干し大根とツナのごまサラダは、さっぱりとしたドレッシングとごまの香りがおいしいサラダです。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。



☆ヤンニョムチキン☆

【材料 4人分】

鶏もも肉切り身 4枚
(1枚60g程度)
酒 15g(大さじ1)
こしょう 少々
でん粉 45g(大さじ5)
揚げ油 適量

《たれ》

サラダ油 2g(小さじ1/2)
しょうが 少々
にんにく 少々
トマトケチャップ 35g(大さじ2と小さじ1)
醤油 4g(小さじ2/3)
砂糖 4g(小さじ1と1/3)
コチュジャン 1.5g(小さじ1/4)
水 45g(大さじ3)

【作り方】

コチュジャンの量を調整して、お好みの辛さに！

①肉に酒・こしょうをふり、でん粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
②フライパンにサラダ油・すりおろしたにんにくとしょうがを加え、香りを出すように軽く炒める。残りの調味料を加え、たれを作る。
③①に②をまんべんなくからませて、出来上がり。

☆切り干し大根とツナ
のごまサラダ☆

【材料 4人分】

ツナ 20g
切り干し大根 20g
きゅうり 60g(約1/2本)
にんじん 60g(約1/3本)
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ2
サラダ油 小さじ1
酢 大さじ1/2
白いりごま 3g
白すりごま 3g

【作り方】

①切り干し大根は水でもどして、2cmカット、きゅうりとにんじんは千切りにする。
②切り干し大根とにんじんはゆでて、水を切り、冷ましておく。
③ツナはほぐしておく。
④調味料をすべて合わせ、よく混ぜる。
⑤野菜とツナに調味料を合わせ、最後にごまを加えて、まんべんなく和える。



休みの日も牛乳を飲もう

牛乳はカルシウムが豊富で、カルシウムの吸収率が高い飲み物です。カルシウムは、強い歯や骨を作る成長期に欠かせない栄養素です。しかし、給食がない日は、牛乳の摂取量が減りがちです。休命中でも毎日コップに1杯はとるように心がけましょう。また、小魚や小松菜などの青菜にもカルシウムが多く含まれているので、こちらも積極的に食事に取り入れていきましょう。

