

7月 給食献立予定表

夏休み明けの給食は
9/2(火)から始まります。

白井市立桜台小学校
2025年7月

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加リ-(kcal) タリパ 7(g) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品  
	しゅしゅく 主食	牛乳	おかず・デザート	からだ おもに体をつくる もとになる食品	からだちようし おもに体の調子を ととのえるもとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品		
3年 えだまめ枝と1体験 1 (火)	マーボーなす どん	○	えだまめのしおゆで わかめスープ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ なると わかめ	えだまめ なす たまねぎ にんじん いら しいたけ にんにく しょうが ねぎ	ごはん あぶら こま でんぶん トウモロコシ ツナ	587 23.7 20.5 2.2	魚介類 果実類
2 (水)	キャロット ピラフ	○	タラのグラタンふう なつやさいのミネストローネ オレンジゼリー	牛乳 とりにく たら チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく マッシュルーム パセリ セロリー トマト スッキーニ オレンジ	ごはん こむぎこ バター パンこ さとう マカロニ じゃがいも	631 25.7 16.2 1.9	海藻類 豆・豆製品
★ 7/3(木)に、7月分の給食費(4,900円)+手数料(110円)が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。★								
季節の献立 3 (木)	レモン トースト	○	チキンビーンズ にんじんサラダ ヨーグルト	牛乳 だいず とりにく なまクリーム ツナ ヨーグルト	レモン にんじん たまねぎ にんにく パセリ えだまめ トマト きゅうり セロリー	パン さとう マーガリン じゃがいも	617 23 20.4 2.2	キノコ類 根菜類
4 (金)	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ かぼちゃのみそしる れいとうみかん	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ たまご なまあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが しいたけ かぼちゃ みかん	ごはん	662 30.3 18.9 1.9	魚介類 いも類
七夕献立 7 (月)	たなばた ちらし	○	ちくわのいそべあげ あまのがわじる たなばたゼリー	牛乳 たまご のり ちくわ あおのり かまぼこ	にんじん れんこん しいたけ きぬさや ねぎ おくら パイン	ごはん ごま こむぎこ あぶら そうめん ゼリー アルメイダソフ	580 18.5 13.4 2.4	豆・豆製品 乳製品
1年 トウモロコシ皮むき体験 8 (火)	ひやし サラダうどん	○	むしトウモロコシ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	もやし キャベツ にんにく にんじん きゅうり コーン とうもろこし みかん モモ パナナ りんご パイン	うどん めんつゆ	588 18.4 12.9 2.1	海藻類 いも類
9 (水)	こぎつね ごはん	○	さばのさらさあげ かいそうツナサラダ かきたまじる	牛乳 あぶらあげ さば かいそうミックス ツナ とうふ たまご	にんじん えだまめ たまねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな	ごはん カレーこ こむぎこ あぶら こま でんぶん	624 21.2 21 2.6	果実類 キノコ類
おもい 10 (木)	ごはん	○	おろしハンバーグ こまつなのなっとうあえ とうがんのみそしる	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ なっとう のり みそ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが こまつな レモン(果汁) にんじん もやし とうがん ねぎ	ごはん パンこ ナツメグ	577 28.9 16.2 1.5	魚介類 いも類
11 (金)	ココア あげパン	○	チキンのてりやき ツナボパイサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン ツナ チーズ	ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ セロリー パセリ	パン さと あぶら ココア でんぶん マカロニ	611 29.9 23.2 2.1	海藻類 果実類
14 (月)	しょうゆ ラーメン	○	もちごめシューマイ はるさめサラダ カルピスゼリー	牛乳 ぶたにく なると とうふ ハム たまご	ねぎ こまつな コーン たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり もやし にんじん パイン	めん パンこ もちごめ はるさめ カルピス さとう	649 26.5 15.6 2.36	根菜類 乳製品
15 (火)	わかめごはん	○	てづくりコロッケ ゆかりあえ とうふのみそしる	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆかり ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	614 22.4 18.3 2.1	魚介類 緑黄色野菜
ク 16 (水)	☆ お 楽 し み 給 食 ☆ 自校式給食最終日							

なにが出るかは
お楽しみに！！

1年生・3年生が皮、枝をむきます

7月1日(火)に、白井市で採れた新鮮な“えだまめ”を枝から取ってくれるのは、3年生です！枝を入れたら20kg近くもある“えだまめ”を丁寧に枝から取ったものを当日の給食で塩ゆでにして食べます！

そして、7月8日(火)に登場する“トウモロコシ”の皮をむいてくれるのは、1年生です！全部で、120本ものトウモロコシの皮をむいてもらいます。

このトウモロコシも、当日の給食でシンプルに蒸して食べてもらいます！

“えだまめ”も“トウモロコシ”も、白井市でとれた新鮮な食材です。子どもたちにおいしいものを食べてほしい！と生産者さんが真心こめて育て、収穫してくれたものです。感謝の気持ちをもっていただきますよう。

おもいでウィーク！！

7月10日～16日は、「おもいでウィーク」として、みなさんからのリクエストでよく名前が挙がっていたメニューを中心に献立を考えました。桜台小学校の定番のメニューの数々が、子どもたちからのリクエストとして挙がったことに嬉しい気持ちでいっぱいです。精一杯、真心こめて作ります。最後までおいしく食べてもらえたら幸いです。

- ★食事の前は、せっけんで手をキレイに洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。
- ★食材の都合により献立の変更することがあります。ご了承ください。
- ★毎日、清潔なおはしを忘れず持ってきてましょう。

ありがとうございました。

みなさん、桜台小学校の自校式給食はどうか？

先生は、みなさんが体も心も満足で笑顔になれる給食を作りたいと思い、学校の栄養士になりました。「こんな給食が食べたい」

「おいしかった」「苦手だったけど挑戦してみた」など給食の話をみなさんとしながら、日々の献立を考えるのが楽しかったです。

そして、給食を楽しみにしてくれている姿や、おかわりジャンケン

を必死でやっている姿、苦手なものを克服しようと頑張っている

姿、たくさんの方のみなさんの姿を見ることができ、給食に携われて、

本当に幸せな時間でした。9月からはセンター給食が始まります。

センター給食でも、今までと変わりなく、みなさんの健康を第一

に、そして、たのしく・おいしく考え作ってくれています。

「人を良くする」と書いて「食べる」です。食べることは、体だけでなく心も満たしてくれます。食べる大切さと、楽しさを忘れずにいてほしいと思います。

保護者の皆様にも、たくさんのご理解とご協力をいただきありがとうございました。子どもたちの小学校生活の中の給食という貴重な時間を共に過ごせたことをとても幸せに思います。成長期の子供たちにとって食事はとても大切です。「安心安全、おいしい、たのしい給食」を子どもたちに届けるため、これからも邁進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。