



# 7月献立予定表



日付	献立			主な材料						栄養価 1人1日分 (kcal) たんぱく質 (g)	今月の目標
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも・砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い 食品		
1 (火)	豚肉丼		冬瓜の味噌汁 水菜とツナの和え物 シークワサーゼリー	油揚げ 味噌 豚肉 ツナ 鰹節	牛乳	いんげん 小松菜 人参	冬瓜 水菜 玉葱 キャベツ	砂糖 米	油 胡麻	743 28	★ 1日 シークワサーは沖縄特産の柑橘類です。
2 (水)	たこ飯		シシャモ南蛮漬け(2本) 大豆と鶏肉の甘辛煮 すいか	たこ 鶏肉 油揚げ 大豆 うすらの卵	牛乳 ししゃも	人参 いんげん 絹さや	椎茸 長葱 玉葱 牛蒡 生姜	米 麦 砂糖 澱粉	油	834 44	★ 2日 7月2日はたこの日です。たこの日にちなんでたこ飯を作ります。
3 (木)	シーフードピラフ		かぼちゃのガーリック焼き ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン イカ あさり 鶏肉 エビ	チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ フロccoli	玉葱 にんにく キャベツ セロリ ズッキーニ	米 麦 パン粉 マカロニ	バター オリーブオイル	800 33.2	★ 3日 今が旬のかぼちゃを使ったかぼちゃのガーリック焼きを作ります。かぼちゃは佐倉産です。
4 (金)	ご飯		鮭のオイネーズ焼き トマト肉じゃが 枝豆 洋梨コンポート	鮭 豚肉	牛乳	いんげん 人参 トマト	キャベツ 枝豆 生姜 玉葱 洋梨	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	油	817 36.8	
7 (月)	若布ご飯		豚肉の生姜焼き そうめん汁 磯和え セタゼリー	豚肉	わかめ 牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 えのきたけ	米 そうめん 麩 砂糖	油	788 28.1	★ 7日 今日は七夕です。七夕にちなんでそうめん汁を作ります。
8 (火)	ご飯		松風焼き ひじき煮 人参サラダ キウイフルーツ	鶏肉 豚肉 味噌 卵 油揚げ ツナ	ひじき 牛乳	人参	枝豆 きゅうり 椎茸 長葱 玉葱 キウイフルーツ	米 パン粉 砂糖	油 胡麻	822 33.0	
9 (水)	ハチミツレモントースト		パンネのトマトソース煮 キャベツとチキンのサラダ とうもろこし	豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳	トマト 人参	玉葱 レモン セロリ にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 はちみつ マカロニ	マーガリン 油 オリーブオイル	854 33.7	★ 9日 とうもろこしは佐倉産の朝どりのものです。
10 (木)	ご飯		エビのチリソース 麻婆なす 棒々鶏サラダ アセロラゼリー	エビ 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	ピーマン 人参	生姜 長葱 なす にんにく 玉葱 筍	米 砂糖 澱粉	胡麻 油	789 31	★ 10日 今が旬のなすを使って麻婆なすを作ります。
11 (金)	ガーリックライス		白身魚のマリネ カレービーンズ セノビーゼリー	白身魚 ベーコン 豚肉 大豆	チーズ 牛乳	グリーンピース パセリ 人参	コーン にんにく 玉葱	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	オリーブオイル 油	825 35.1	★ 11日 カレービーンズに入っている大豆は給食室でコトコト煮ています。
14 (月)	ご飯		酢豚 中華サラダ ミルクプリン	豚肉 卵	牛乳	人参	玉葱 筍 椎茸 長葱 もやし きゅうり	米 砂糖 澱粉 春雨	油 胡麻	797 25	
15 (火)	夏野菜のカレー		ひじきのサラダ ナタデココのヨーグルト和え	豚肉 ハム	チーズ ヨーグルト 牛乳 ひじき	ピーマン かぼちゃ 人参	にんにく生姜 なす りんご きゅうり	米 砂糖	油	804 23.5	★ 15日 夏野菜のカレーは今が旬の野菜をたくさん使っています。
16 (水)	かしわ寿司		ハモの和風ソース 豆腐の味噌汁 冷たいデザート	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 若布	人参	椎茸 レモン かんぴょう 長葱 玉葱	米 麦 砂糖	油	847 40.1	★ 16日 ハモが給食に初登場！冷たいデザートとは？当日お楽しみに！！

## 9月の予定献立

1 (月)	ターメリックライス		ドライカレー チキンのサラダ フルーツ和え	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉葱 桃 みかん にんにく 生姜 キャベツ きゅうり パイン コーン	米 砂糖 バター	853 31.6	★ 9月1日 1日から給食になります。献立表は1日配布予定です。
-------	-----------	--	-----------------------------	-------	-----------	------------	---	----------------	-------------	-------------------------------------

※ 材料の都合等で献立が一部変更になる場合があります。

梅雨があけると、いよいよ夏本番。急激な暑さから食欲が落ちたりします。夏を元気に過ごすための食事について考えて見ましょう。

### 夏を元気に過ごす食生活の3つのポイント

#### 食欲をそそる工夫

**酸味を使って さっぱり料理**  
レモンや酢を使った料理は食欲増進の効果があります。

**冷たくして**  
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えてみましょう。

**香りでアクセントをつける。**  
香りの野菜を加えて味にポイントをつけます。(生姜、みょうが、しそ、青とうがらしなど)

#### 魚・肉・大豆製品・卵のどれかは毎日食べる

夏バテしないためには、良質なたんぱく質をしっかりと補うことです。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食、食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

#### 夏野菜を毎日たっぷり

トマト、ピーマン、いんげん、オクラ、かぼちゃなど旬の野菜は毎日たっぷり食べましょう。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒め調理にするとよいでしょう。

6月24日に臼井南中の給食食材の放射能検査が行われました。  
かつお(静岡県産) 不検出  
小松菜(群馬県産) 不検出  
結果は随時、佐倉市教育委員会指導課ホームページにて公表しています。

- ★今月の佐倉市産の食材★
- ・米(コシヒカリ)
  - ・とうもろこし
  - ・玉ねぎ(9日と11日分)
  - ・かぼちゃ
  - ・きゅうり
  - ・枝豆
  - ・人参
  - ・すいか
  - ・じゃがいも