



7月 よていこんだて



＊牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなさいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	えんぶん g
			きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる				
1	火	ごはん	こめ			636	26.2	22.8	1.8
		あげぎょうざ	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ しょうが にんにく ねぎ にら	今月の給食目標は、旬の食べ物について知りましょう。夏の野菜がおいしく味わうことができる時期となりました。給食でも取り入れていきます。苦手なものも少しずつチャレンジしていきましょう。			
		マーボーどうふ	さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいず どうふ	にら しょうが にんにく しいたけ ねぎ				
		さっぱりあえ	さとう ごま あぶらあげ		こまつな にんじん キャベツ えのきたけ				
2	水	テーブルロール	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		640	26.3	28.4	2.4
		とりにくのマスタードやき	マヨネーズ	とりにく		しおだれキャベツは、野菜の和え物の中でも、みなさんが好んで食べる料理の一つです。不足しがちな野菜を意識して食べていきましょう。			
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ あぶら	ベーコン ウインナー	トマト ビーマン しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム				
		しおだれキャベツ	ごまあぶら		にんじん キャベツ もやし				
3	木	まごわやさしいごはん	こめ もちごめ さつまいも さとう	だいず あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん しいたけ えだまめ	609	24.6	21.5	1.9
		いわしのかばやきごまがらめ	でんぶん こめこ さとう あぶら ごま	いわし	しょうが	「まごわやさしい」は、栄養バランスを整えるために食事に取り入れた、7つの食材の頭文字からなる言葉です。キガタブの電子連絡板で紹介しています。			
		ごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし				
		オレンジ			オレンジ				
4	金	セルフサンド	こむぎこ さとう マーガリン	にゅう		669	27.5	22.9	2.6
		パンズパン	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	チリコンカンは、豆料理のなかで、みなさんに人気のある料理です。豚ひき肉をいため、チリパウダー、にんにくを入れて炒めていきます。野菜をいれて、トマトピューレと大豆を入れて煮込みます。少しスパイシーな味に仕上げます。			
		コロケ			キャベツ				
		ポイルキャベツ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ベーコン ぶたにく だいず しらいんげんまめ	にんじん トマト たまねぎ にんにく				
7	月	わかめごはん	こめ ごま	わかめ		619	22.2	17.9	3.2
		ささかまあげ	あぶら こむぎこ	かまぼこ		7月7日は七夕です。そうめんを食べて悪いものを払い、病気や災いが来ないよう願う風習があります。給食でもそうめん汁があります。輪切りにすると星形の形をしている野菜も入っています。			
		そうめんじる	そうめん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん おくら たまねぎ				
		ごしきあえ	さとう ごま	わかめ	ちんげんさい にんじん もやし とうもろこし				
8	火	たなばたゼリー	さとう						
		ビビンバ	こめ			617	29.3	13.8	2.3
		かんこくふうスープ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ もやし ぜんまい にんにく	韓国風スープには、トックという平たいおもちと、キムチが入っています。キムチは腸内環境を整える効果があります。また、卒みがあるので食欲がわきますね。			
		ヨーグルト	トック(もち) あぶら	ぶたにく	にんじん はくさい こまつな キャベツ				
9	水	ごはん	こめ			642	24.0	21.4	1.9
		はるまき	こむぎこ でんぶん こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	夏の暑さに負けないよう、にんにくを効かせたスタミナ煮にします。豚肉も使っているので、疲労回復にも効果があります。しっかり食事をもって夏バテしないようにしましょう。			
		なまあげのスタミナに	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ だいず	にら にんじん しょうが たまねぎ ねぎ きくらげ				
		オレンジ			オレンジ				
10	木	テーブルロール	こむぎこ さとう マーガリン	にゅう		686	27.8	25.4	2.9
		にこみハンバーグ		ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが トマト	たまごふわふわスープのたまごには、たまごがふんわりとなるように、パン粉と粉チーズを加えています。具だくさんの汁です。野菜もおいしく味わうことができます。			
		たまごのふわふわスープ	パンこ あぶら	ベーコン たまご チーズ	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ とうもろこし				
		シェルマカロニのボンゴレ	マカロニ じゃがいも あぶら	あさり	にんじん たまねぎ にんにく				
11	金	ごはん	こめ			681	27.8	22.1	2.1
		いわしのカリカリフライ ごまソースかけ	こめこ こむぎこ コーンフレーク パンこ さとう ごま	いわし		千葉県では、まいわしの旬を迎えています。5月から7月が旬で、銚子市、旭市、匝瑳市でとれます。今日は、衣にコーンフレークを使い、カリカリとした触感を味わいましょう。			
		ちばのなつやさいとんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく どうふ あぶらあげ	にんじん こまつな なす だいこん ズッキーニ ねぎ				
		にんじんとじゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう ごま あぶら		にんじん えだまめ				
14	月	ごはん	こめ			587	20.3	15.1	1.9
		なつやさいカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん ビーマン かぼちゃ たまねぎ なす にんにく	2年生がとうもろこしのかわわき体験をします。どのようなにおいをするか、実の色は何か、ひげは何かと良く観察して、丁寧に皮むきをします。			
		かいそうとキャベツのすのもの	さとう	わかめ くきわかめ	にんじん こまつな キャベツ				
		とうもろこし			とうもろこし				
15	火	キムタクどん	こめ			578	25.7	14.1	2.0
		キムタクどんのぐ	さとう あぶら	ぶたにく	にんじん こまつな きりぼだいこん はくさい にんにく	甘い果汁とシャリシャリした食感のよく冷えたすいかは、夏の暑い時期にはぴったりの食べ物ですね。千葉市では、若葉区や緑区で収穫されています。今日は、千葉市で収穫されたすいかになります。			
		ワンタンスープ	あぶら こむぎこ	ぶたにく	にんじん にら もやし				
		すいか			すいか				
16	水	とりごぼろごはん	こめ もちごめ こんにやく さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ こんぶ	にんじん ごぼろ かんぴょう えだまめ	608	24.7	25.1	2.2
		あつやきたまご	でんぶん さとう	たまご		給食では、ひじきを献立に取り入れることも多いです。マリネや炊き込みご飯に入れることもあります。今日は、ひじきの煮物で味わいます。大きな釜で、火の加減に注意して丁寧に煮ます。			
		ひじきのもの	さとう あぶら	だいず ひじき	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ とうもろこし				
		バナナ			バナナ				
17	木	ごはん	こめ			592	23.9	17.1	2.0
		ししゃものてりやき	さとう ごま	ししゃも		ししゃもなどの小魚には、カルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんには、特に必要な栄養素です。よく噛んで食べて、元気な体を作っていきますよう。			
		なまあげのカレーうまに	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぶたにく なまあげ だいず	にんじん こまつな しょうが たまねぎ				
		いそのかあえ		のり	こまつな にんじん しめじ もやし とうもろこし				



○7月25日(金)は、第2期給食費(6月分)及び学校徴収金の一括口座振替日です。

納入額決定通知書(6月中旬配布)と学校徴収金のお知らせを確認のうえ、前日までに必要な金額を口座にご用意ください。

引き落としができない場合は、8月15日(金)に再振替を行います。

(学校給食費に係るお問い合わせ 市保健体育課 電話245-5909)

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いいたします。

なお、ほころび等がありましたら修繕していただくと幸いです。

においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期(連続5日以上)にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。

ください。給食を止める場合は5日前(土日祝を含まない)までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

