

# 7月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 4 号  
令和5年 6月26日 発行  
習志野市学校給食センター

令和5年7月

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るのもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるのもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
3月	キャロットピラフ	○	なすのトマトグラタン だいずとウインナーのコンソメに わかめサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう マカロニ パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー だいず わかめ とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ キャベツ とうもろこし あかピーマン なす トマト		652 kcal 20.4 g 20.1 g 3.1 g
4火	ぶたどん (ごはん)	○	ぶたどんのく かきたまじる こまあえ れいとうみかん	こめ しらたき あぶら さとう でんぷん こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが こまつな ながねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん みかん	冷凍みかんは、神奈川県の小田原駅の売店で売られたのがはじまりです。	605 kcal 26.0 g 18.5 g 1.5 g
5水	こくとうパン	○	あじのレモンソースがけ (1~3年1枚 4~6年職2枚) かぼちゃのポタージュ ひじきサラダ	パン あぶら さとう こめこ パター でんぷん	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうにゅう なまクリーム スキムミルク ひじき	レモン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		690 kcal 25.6 g 23.2 g 2.2 g
6木	むぎごはん	○	おろしハンバーグ ちゃんぽんみそじる ごまポテトサラダ えだまめ	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも さとう こま ノンエッグマヨネーズ ラード あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく ぶたにく	だいこん しいたけ もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ながねぎ きゅうり えだまめ		621 kcal 24.5 g 20.8 g 1.8 g
7金	【七夕献立】 ごはん	○	いかのなんばんづけ そうめんじる おかかあえ たなばたゼリー	こめ あぶら さとう こまあぶら そうめん でんぷん レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ かつおぶし	ながねぎ にんじん えのきたけ オクラ ほうれんそう キャベツ	たなばたゼリーはレモンゼリー、ぶどうゼリー、みかんゼリーを使っています。	602 kcal 27.7 g 16.0 g 2.1 g
10月	むぎごはん	○	なまあげのすぶたふう わかめスープ チャイナポテト	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ こまあぶら さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく わかめ	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ながねぎ とうもろこし	生揚げは木綿豆腐を油で揚げたものです。今日はケチャップ味で酢豚風の炒めものにしました。	651 kcal 17.9 g 18.4 g 1.4 g
11火	ごはん (てづくりふりかけ)	○	あつやきたまご にくじゃが ゆかりあえ	こめ こま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう のり かつおぶし たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな しそ		610 kcal 22.0 g 15.2 g 1.9 g
12水	ごはん	○	すずきのラタトゥイユソース ABCスープ こんにゃくサラダ ヨーグルト	こめ あぶら オリーブオイル マカロニ こんにゃく さとう でんぷん	ぎゅうにゅう すずき ベーコン とりにく ヨーグルト	セロリー パプリカ たまねぎ ズッキーニ トマト にんじん キャベツ パセリ こまつな とうもろこし		631 kcal 26.8 g 18.0 g 1.4 g
13木	【谷津南小 リクエスト献立】 わかめごはん☆	○	とりのからあげ☆ ぐたくさんみそじる のりサラダ☆	こめ でんぷん しょうしんこ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ あぶらあげ のり	にんにく しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ	☆谷津南小学校のリクエスト献立です。	640 kcal 29.0 g 20.8 g 2.7 g
14金	コッペパン	○	さけのマスタードやき チキンガンボ コーンサラダ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく	たまねぎ セロリー オクラ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ガンボはオクラを使った料理です。習志野市の姉妹都市であるアメリカのタスカルーサの家庭料理です。	617 kcal 27.9 g 24.1 g 2.2 g
18火	ごはん	○	ししゃものあますだれ (1~3年1本 4~6年職2本) いなかじる まめポテサラダ	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ だいず	ながねぎ しいたけ ごぼう にんじん だいこん えだまめ きゅうり		610 kcal 24.5 g 21.5 g 1.9 g
19水	カレーライス (ごはん)	○	なつやさいカレー ツナサラダ ポップビーンズ オレンジ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン スズッキーニ トマト マッシュルーム りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	南瓜やなす、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜を使った夏野菜カレーです。	645 kcal 20.5 g 20.4 g 2.0 g

※ 材料は主なものです。献立内容は、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類を豊富に含み、だるさや疲れをとってくれます。給食では、トマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど旬の夏野菜を使用した献立を取り入れています。



7月7日は、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る七夕です。七夕献立には、切った形が星形に見えるオクラを入れて夜空の天の川をイメージしたそうめん汁やたなばたゼリーを用意しました。

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	(kcal)	(%)	(%)	(g)
平均	631	15.5	28.2	2.0
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満