



# 7月のよていこんだてひょう



千葉市立幕張小学校

日曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんじゆん g
		きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	きゆうしょくひとくちメモ			
3月	チャーハン 牛乳 あげぎょうざ ワンタンスープ れいとうみかん	アルファかまい もちごめ あぶら こむぎこ あぶら でんぷん ワンタン ごま	ベーコン たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく だいず	ピーマン にんじん まいたけ ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ ねぎ しょうが みかん	603	23.8	22.8	2.1
4火	こくとうパン 牛乳 まめとひきにくのパンネ やさしいレモンふうみあえ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン パンネ あぶら ごま	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ こまつな もやし にんじん レモン バナナ	627	25.1	17.3	2.1
5水	ごはん 牛乳 このはしんじょう ちばのやさいとんじる だいずとさつまいものあまから メロン	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう すけそうだら えそ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず	ズッキーニ れんこん ねぎ なす こまつな にんじん メロン	618	26.4	17.2	2.4
6木	ミルクロール 牛乳 さけのハーブやき やさいとミートボールのスープ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン あぶら でんぷん あぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう さけ とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん バナナ	612	29.4	19.9	2.0
7金	ごはん 牛乳 ツナのアまからに そうめんじる ごしきあえ たなばたゼリー	こめ ごま そうめん ごま さとう	ぎゅうにゅう ツナ レンズまめ とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	たなばた饅こ だしせきのせっく たまねぎ にんじん オクラ こまつな チンゲンサイ にんじん もやし とうもろこし レモン みかん	615	22.4	19.3	2.1
10月	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ あおのりポテト みそドレッシングあえ すいか	こめ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ にんじん こまつな すいか	663	22.8	20.9	1.4
11火	ごはん 牛乳 ししゃものなばんづけ びりからにくみそ しおだれキャベツ とうもろこし	こめ でんぷん あぶら あぶら ごま あぶら ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ねぎ むきたまねぎ にんじん エリンギ えだまめ しょうが キャベツ もやし とうもろこし	603	25.4	21.0	2.0
12水	バターロール 牛乳 ツナとなすのトマトスパゲティ フレンチドレッシングあえ ヨーグルト	こむぎこ こめこ マーガリン ぎゅうにゅう スパゲティ あぶら あぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	なす トマト スッキーニ たまねぎ にんじん にんにく セロリ とうもろこし キャベツ にんじん	630	23.3	20.1	1.6
13木	むぎいりごはん 牛乳 なつやさいかレーライス キャベツとコーンのドレッシングあえ ふくじんづけ フルーツバイキング	こめ むぎ こむぎこ あぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう	なす スッキーニ かぼちゃ さやいんげん トマト たまねぎ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし もやし だいこん なす きゅうり しそ しょうが すいか メロン オレンジ バナナ	606	21.5	15.1	2.0
今月の平均値					620	24.5	19.3	2.0
本校の基準値					660	21.4~33.0	14.7~22.0	1.9

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

## 旬の食材を知ろう!

みなさんは、夏が旬の食材を知っていますか?7月の給食では、「夏野菜カレー」など夏野菜を使った献立が登場します。夏野菜には、ビタミン・ミネラルなど体に必要な栄養と水分がたっぷり入っています。給食を通して旬の食材のことを知ってほしいと思います。献立表に出てくる夏が旬の食材を見つけてみましょう。

<6月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします>

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地	
米	千葉県産ふさこがね	にんじん	かぶ	千葉県	しそ/きゅうり	愛知県/群馬県	じゃがいも	長崎県 千葉県 千葉市
牛乳	千葉県	ピーマン	はくさい	茨城県	レタス/アスパラガス	長野県/山形県	さとも	鹿児島県
にんにく だいこん	青森県	ねぎ	さいご	千葉県 茨城県	こまつな	千葉県 茨城県	さくらんぼ	山形県
たまねぎ	千葉県 群馬県	しょうが	高知県 熊本県	キャベツ	キャベツ	茨城県	メロン	千葉県 茨城県
れんこん さやいんげん	千葉県	ごぼう	熊本県	チンゲンサイ	チンゲンサイ	千葉県	すいか	茨城県

### <学校給食費の保護者負担軽減のお知らせ>

千葉市では物価高騰に対応するため、昨年度に引き続き、国の新型コロナウイルス感染症対応地域創生臨時交付金令和5年度の食材料費の増額分に活用することで、これまで通りの栄養バランスや量を保った安全安心でおいしい給食を提供します。なお、本件に伴う学校給食費の増減はありません。



湿度の高い、暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？

夏バテを防ぐためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとる事です。

早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 小学校の給食はどんな内容？

感染症拡大防止のために、しばらく給食試食会がありませんでした。そのため保護者の方や児童のみなさんに給食の内容を知ってもらいたいと考えて、今回の給食だよりを作りました。ご家族で読んでいただけると嬉しいです。

◎給食は生きた教材です。給食を通して、食べ物のことや栄養バランスの良い食事、食文化などさまざまなことを一緒に学びます。

### ☼ 春が旬の食材を使った献立

旬ごはん、鯖の西京焼き、かきたま汁（にら）、オレンジ

### ◎ 千葉の恵みでまんてん笑顔 地場産物活用献立

給食では千葉県の食材や旬の食材を多く使います。

デザートは主に国産の旬の果物です。



10月～1月は千葉市産の新米コシヒカリを使用します。

ごはんは千葉県産のふさがねです。



牛乳も千葉県産です。

千葉県の漁業や農業に於いて給食を通して学びます。

和食の特徴の一つ、季節感を感じる献立です。旬を学びます。

大根、ねぎ、にんじん、里芋など千葉県でたくさん作られる食材を使用しました。

### ☼ パン（麺）献立

国産小麦粉、米粉使用パン。小麦粉の25%は千葉県産です。



めん献立の際、お皿の大きさの関係で、麺の量だけでは栄養が不足するため、パン等が付きまします。学年によって大きさが変わります。



汁物や煮物はかつお節・昆布等からだしを取りまします。だしをとったあとは、エコふりかけにすることもあります。

### ☼ 和食献立

いろいろな食材を食べる大切さを学びまします。



ま まめ類  
ご ごま類  
わ わかめ（海藻類）  
や やさい  
さ さかな  
し しいたけ（きのこ類）  
い いも類

多様な食文化を学べるように、世界の料理も登場まします。

和食によく使われる「まごわやさしい」は食材は健康的な食生活の秘けつです。

♡ 給食が生きた教材に 野菜の皮むき体験等 授業⇔給食 学んだことを生かし、振り返りまします。

大豆・大豆製品  
海藻類、種実類  
は積極的に取りたい栄養素（カルシウム・鉄・食物繊維）が豊富です。

◆ 行事食献立 「上巳（桃）の節句」 行事の由来や行事の時の食べ物について学びまします。

千葉県産のそら豆を使用ましました。



ごせつく 五節句や じゅうごや 十五夜、冬至 まつぶよう 卒業おめでとう こんだて 献立など



各地域の郷土料理も登場まします。他にも、子供たちが楽しめる献立を取り入れます。運動会応援献立、セルフフィッシュサンド献立など・・・

## 千葉市の学校給食を紹介するサイトができました！

学校給食のレシピ、四季のおすすめメニューをはじめ、学校における食育の取組などを、写真を交えてわかりやすく掲載してまします！千葉市の栄養教諭・学校栄養職員で構成する千葉市栄養教職員会が運営するサイトです。スマートフォン・タブレットで右のQRコードから見るまことができます。読み取れない場合は、「千葉市栄養教職員会」で検索してください。



<夏のおすすめメニュー>  
ごはん、牛乳、あじのラタトゥーユソース、じゃがいもとズッキーニのカレー炒め、そうめん汁、メロン



千葉市栄養教職員会 マスコットキャラクター 「デッサちゃん」

