

# 7月の給食予定表



令和5年(中学校用)「お魚マーク」

…銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	白飯 牛乳 ハッシュドポーク キャベツサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム とうもろこし ひよこ豆 きゅうり キャベツ	米 パン めん 砂糖 いも類	油 ゼリー ルウ ごま ドレッシング	852 23.7 21.1
4	火	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 さば竜田揚げ じゃが芋のカレー煮 (ブチアセロラゼリー)	高野豆腐 みそ さば 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	白菜 長葱 しょうが にんにく 玉葱	米 じゃが芋 ゼリー 砂糖 澱粉	油 油 アーモンド	896 30.2 31.3
5	水	茹でうどん 牛乳 ジャージャーソース 茹でもやし ※深血に配食 豆腐ナゲット② (アーモンドフィッシュ)	豚肉 みそ 大豆 豆腐 すりみ	牛乳	人参 ピーマン	しょうが にんにく 長葱 玉葱 たけのこ しいたけ きゅうり もやし	麵 澱粉 砂糖	油 アーモンド	781 32.3 29.7
6	木	くるみパン 牛乳 夏野菜スープ ツナとキャベツの一口メンチ② アスパラソテー (パックスソース・メープルジャム)	ウインナー ツナ	牛乳	ピーマン トマト 人参 アスパラガス	キャベツ 玉葱 ズッキーニ とうもろこし	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 ジャム マカロニ	くるみ 油 バター	920 29.4 42.8
7	金	麦飯 牛乳 セタ汁 松風焼き 春雨入り野菜炒め ヨーグルト	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 おくら 糸三つ葉 ピーマン	長葱 えのきたけ しょうが もやし キャベツ	米 麦 砂糖 麩 春雨	油 ごま	807 35.4 19.2
10	月	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーツナサラダ (ひじきのり)	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜 ブロッコリー	切干大根 長葱 玉葱 レモン果汁 きゅうり とうもろこし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	874 37.6 26.1
11	火	白飯 牛乳 コーンかき玉スープ 焼き餃子② チンジャオロースー マンゴープリン	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 ピーマン 赤ピーマン	玉葱 しょうが とうもろこし もやし 長葱 たけのこ	米 澱粉 餃子の皮 プリン 砂糖	油 ごま油	823 29.3 24.3
12	水	白飯 牛乳 つみれ汁 かぼちゃコロッケ (パックスソース) 豚肉と昆布の炒め煮	いわし つみれ 豚肉 みそ ちくわ 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	えのきたけ しょうが 長葱 大根 こんにやく	米 小麦粉 パン粉 かぼちゃ 砂糖	油	835 30.2 22.6
13	木	テーブルロールパン 牛乳 ミネストローネ あじクリームチーズフライ ごぼうサラダ (ブルーベリージャム)	ベーコン 鶏肉 あじ	牛乳 クリームチーズ	人参 トマト ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ ごぼう きゅうり	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャム 麦	オリーブオイル ドレッシング 油	863 28.4 37.5
14	金	麦飯 牛乳 夏野菜たっぷりポークカレー スパニッシュオムレツ アップルシャーベット	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト	玉葱 にんにく ズッキーニ りんご	米 じゃが芋 麦	油 ルウ バター	888 26.6 27.2

## 海の日

18	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 えび焼売② 茹でもやしときくらげのサラダ	豚肉 豆腐 えび すりみ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 にら	にんにく 玉葱 しょうが 長葱 しいたけ たけのこ 茹でもやし きゅうり きくらげ	米 春雨 澱粉 砂糖 焼売の皮	油 ドレッシング ごま ごま油	829 30.1 22.6
19	水	白飯 牛乳 豚キムチスープ いかごまフライ 野菜炒め	豚肉 厚揚げ いか みそ	牛乳	人参 にら ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 大根 長葱 白菜 もやし 玉葱	米 小麦粉 パン粉 とつく	油 ごま	833 32.5 25.7

## 9月の給食予定表

4	月	麦飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参 ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 しょうが キャベツ もやし	米 麦 澱粉 春雨 砂糖	油 ごま油	869 36.1 25.4
5	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海鮮焼売② かにかまサラダ	豚肉 みそ 豆腐 えび すりみ かにかま	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 長葱 たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 澱粉 焼売の皮 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	830 28.2 23.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆7日(金)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。

※5日は、小皿に「豆腐ナゲット②」、深血に「茹でもやし」を配食し、茹でもやしとジャージャーソースは麺とよくからめて食べましょう!!

お知らせ 4月分給食費が6月30日(金)、5月分給食費が7月31日(月)、6月分給食費が8月31日(木)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

7月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	850 30.4 27.5 3.0
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5



### 第7回

まだまだ

### 「和食給食レシピコンテスト」レシピ募集中!



日本の伝統食である和食を皆さんに知ってもらい、給食をもっと好きになってもらいたいと思い、昨年に引き続き「和食給食レシピコンテスト」を開催します! コンテストは銚子市・旭市・匝瑳市の給食センターが合同で行い、最優秀レシピは11月に「東総まんきつ給食」として取り入れられます。(主菜のレシピは、小学校と中学校で別メニューになります。)

皆さんの考えた和食給食が、銚子市・旭市・匝瑳市の児童・生徒約10700人に食べてもらえるチャンスです。ぜひおうちの方とも話し合ってみてほしいレシピを応募して下さい。

#### 応募について

ワンポイントアドバイス! 地場産物を取り入れてみよう!(予定表のうろを見てみよう)

- 対象 小学校5、6年生および中学生の希望者
- 応募作品 「主菜」「副菜」「汁物」の中から1品(ご飯、主菜、副菜、汁物を組み合わせた献立ではなく、1つの料理の募集です。)
- 応募方法 応募用紙に必要事項を記入し学校へ持ってきてください。
- 応募締め切り 令和5年7月7日(金)

※入賞者には、賞状と記念品をお渡ししますので、後日連絡します。また応募いただいたレシピは学校給食用にアレンジする場合があります。