



7月の給食予定表



令和5年(小学校用)「お魚マーク」... 鮭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。

鮭子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせひん	にゅうかいそう ごきかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういも	ゆしるい	
3月	ごはん 牛乳 わかめとたまごのスープ チーズはんぺんフライ (パックソース) チンジャオロース	なると たまご はんぺん ぶた肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ しょうが もやし たけのこ	米 こむぎこ でんぷん パンこ さとう	油 ごま ごま油	678 23.2 21.1
4火	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじろ さばのみそに ごぼうサラダ とうにゅうプリン (やさいふりかけ)	えびだんご さば みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり	米 プリン	ドレッシング ごま	722 25.3 24.3
5水	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる てりやきチキン やさいいため	こうやどうふ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	はくさい もやし たまねぎ ながねぎ	米	ごま 油	629 27.3 18.8
6木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かいせんしゅうまい② はるさめサラダ	ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ しゅうまいのかわ	油 ごま ごま油 ドレッシング	682 24.1 19.1
7金	テーブルロールパン 牛乳 やさいスープ ささみチーズフライ クリーミーごまサラダ たなぼたゼリー (ブルーベリージャム・パックソース)	ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう たまねぎ きゅうり ズッキーニ とうもろこし	パン パンこ ジャム こむぎこ ゼリー マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	746 26.1 29.2
10月	ごはん 牛乳 なつやさいたっぷりチキンカレー ブロッコリーツナサラダ (チーズ②)	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ ズッキーニ きゅうり とうもろこし	米 バター	油 ルウ ドレッシング	679 22.0 20.3
11火	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる とりにくのマリネ いろどりやさいのおかかあえ (ひじきのり)	ぶた肉 みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな あかピーマン	ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ もやし レモンかじゅう えだまめ	米 でんぷん さとう	ごま油 油	691 29.3 19.5
12水	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ やきぎょうざ② とりにくとカシューナッツいため マンゴープリン	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	チンゲンさい にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく ながねぎ	米 プリン ぎょうざのかわ でんぷん	油 カシューナッツ	692 25.0 21.2
13木	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご ぶたにくとこんぶのいために	いわしつみれ とうふ みそ たまご ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ こんにやく	米 さとう	油	640 28.5 16.9
14金	パンズパン 牛乳 ミネストローネ ハムカツ (パックソース) パンブキンサラダ	ベーコン とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ズッキーニ	パン むぎ こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	オリーブオイル ドレッシング 油	696 24.9 27.2
17月	海の日							
18火	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる さばのたつたあげ じゃがいものカレーに	油あげ みそ さば ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも でんぷん さとう	油	712 23.4 25.0
19水	ゆでちゅうかめん 牛乳 ジャーザーソース ゆでもやし アップルシャーベット (アーモンドフィッシュ)	ぶた肉 みそ だいたせ	牛乳 かたくちいわし	にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ りんご しいたけ きゅうり もやし	めん でんぷん さとう	油 アーモンド	682 30.7 18.6

9月の給食予定表

4月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこめもも パイン みかん	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油 ルウ バター	698 18.2 16.7
5火	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる てりやきチキン にくじゃが	さば みそ とり肉 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	米 さとう じゃがいも	油	684 29.8 18.9

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

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 へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	687 25.8 21.7
しょうかくせい のしじょうあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しじょう	650 27.6 18.0
	えんぶん	2.6 2.0



第7回 「和食給食レシピコンテスト」レシピ募集中!

まだまだ



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、鮭子市・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。)皆さんの考えたレシピが鮭子市・旭市・匝瑳市の児童・生徒10700人に食べてもらえるチャンスです。是非おうちの方とも話し合っ、自慢のレシピを応募して下さい♪

応募について

7ポイントアドバイス! 地場産物を取り入れてみよう(予定表のうらを見てみよう!)

- 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、学校へ持ってきて下さい。
- 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。