

# 7月の給食予定表

令和5年(小学校用)「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	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか (kcal)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとどのえるもの		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 こざかなひん	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) チンジャオロースー	なたとたまご 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 さとういも	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る 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	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 こうやどうふうのみそしる てりやきチキン やさしいため	こうやどうふう 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 マーボーどうふう 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 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 たなばたゼリー (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	米 パン パン ジャム ごま ごま油 ゼリー マカロニ じゃがいも	油 ごま ごま油 ドレッシング ごま	746 26.1 29.2
10月	ごはん 牛乳 なつやす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 しいたけ たけのこ はくさい きゅうり	米 さとう 油 バター 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 さとう 油 ごま油	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 でんぶん	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 パンズパン 牛乳 ミネストローネ ハムカツ (パックソース) パンキンサラダ	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 オリーブオイル ドレッシング パン さとう 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 でんぶん さとう	油	712 23.4 25.0
19水	ゆでちゅうかめん 牛乳 ジャーチャーソース 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 でんぶん 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 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 しじつ えんぶん	687 25.8 21.7 2.6
しょうかくせい の 1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	650 27.6 18.0 2.0

## 第7回

## 「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。)皆さんの考えたレシピが銚子市・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** **オンラインアドバイス! 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、汁物を組み合わせさせた献立ではなく、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。