

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄 養 価		
		主 食	牛乳	副 食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を 整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	水	* コッペパン (いちごジャム)	○	えびカツ カレーポタージュ ポテトサラダ(マヨネーズハーフ)	パン パンこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも みずあめ マヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず いとよくだい えび とりにく	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きゅうり いちご	683	28.0	2.8
千葉県を味わおう献立										
2	木	ごはん	○	スタミナチキン にくじゃが ちばけんさんとうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ いんげん とうもろこし	645	33.2	2.1
※とうもろこし用に、手袋(クラスに1枚)が つきます。とうもろこしの芯は入ってきた入れ物に入れてください。										
3	金	ごはん	○	ぎょうざ② あつあげのちゅうかに カラフルサラダ(あおじそドレッシング)	こめ でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ えび	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にら ながねぎ こまつな コーン えだまめ ブロッコリー にんにく	705	27.0	2.5
6	月	ごはん	○	さばてりやき かとりのごたくさんじる ひじきのにももの *ぎゅうにゅうプリン	こめ あぶら さとう れんげにゅう	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく あぶらあげ ひじき	キャベツ だいこん にんじん いんげん マッシュルーム	634	32.9	2.0
7	火	ごはん	○	チキンカツ みそしる * たなばたゼリー はなやさいのごまあえ	こめ こむぎこ あぶら こま さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ こねぎ ブロッコリー カリフラワー パインアップル	640	24.3	2.2
8	水	* さつまいも パン	○	ほきようふうやき やさいのミルクスープ ほうれんそうとコーンのソテー	パン さつまいも さとう マヨネーズ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ほき とりにく ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし ほうれんそう	622	29.4	2.4
9	木	ごはん	○	ポークしゅうまい② みそワタンスープ *アップルコンポート あつあげのピリツといため	こめ こむぎこ ワタん さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく あつあげ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ コーン ほうれんそう にんにく ながねぎ りんご	699	32.4	2.5
10	金	ごはん	○	オムレツ ポークカレー えだまめサラダ(フレンチドレッシング)	こめ でんぶん あぶら カレールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご こなチーズ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	728	27.5	2.5
13	月	ごはん	○	いわしのかばやき ためきじる *ピーチゼリー いろどりおひたし(わふうドレッシング)	こめ ごま さといも あぶら でんぶん さんおんとう あぶら ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ ハム	にんじん しょうが ながねぎ ほうれんそう キャベツ もも	626	26.1	2.5
14	火	ごはん	○	まつかぜやき とうがんのみそしる *ヨーグルトゼリー にくやさしいため	こめ パンこ さとう ごま あぶら はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ヨーグルト	ながねぎ たまねぎ しいたけ にんじん しょうが とうがん こねぎ にんにく もやし キャベツ ビーマン	648	30.4	2.3
15	水	*ミルクロール	○	かぼちゃコロケ ポークシチュー ゆでやさい(フレンチドレッシング)	パン さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	700	25.4	3.0
16	木	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース すいとん (ばいせんごまドレッシング) かいそうサラダ	こめ パンこ さとう でんぶん すいとん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが だいこん にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	631	24.4	3.1
17	金	ごはん	○	あじフライ じゃがいものそばろに ぼんずあえ	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん	ぎゅうにゅう あじ とりにく あつあげ	にんじん たけのこ いんげん キャベツ ほうれんそう	640	26.5	2.1
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。							今月の平均	661	28.2	2.4
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。							児童8～9歳の 基準値	650	21.1～ 32.5	2未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。										
★7月分の給食費の引き落としは8月31日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。										

夏を元気に おすすめレシピ

千葉県は梨の生産量日本一！落花生の生産量日本一！

香取市でも盛んに作られている梨と落花生を使って、地産地消ドリンクを考えてみました。夏休みのおやつにいかがですか？

梨ラッシー

<材料:1人分>

梨.....1/4個
プレーンヨーグルト.....70g
牛乳.....大さじ2
砂糖またははちみつ.....小さじ1から2



<作り方>

- ①梨は皮をむき、種の部分をとる。ミキサーにかけて細かくするか、おろし器ですりおろす。
- ②グラスにプレーンヨーグルト、すりおろした梨(水分もすべて)、牛乳、砂糖(はちみつ)を入れ、スプーン等でよく混ぜてできあがり。

梨のさわやかな甘みがヨーグルトとよく合います。
材料をよく冷やして作ることがポイント。
梨とヨーグルトの量を調整して、お好みのかたさに仕上げてください。



らっかシェイク

<材料:1人分>

ゆで落花生(実のみ).....1/4カップ
牛乳.....50cc
バニラアイス(200gくらいのもの).....1/2個
インスタントコーヒー.....1つまみ
湯.....少量



<作り方>

- ①ゆで落花生は薄皮をむく。
※ゆで落花生は軟らかいほうが滑らかに仕上がります。
- ②インスタントコーヒーは少量の湯で溶かしておく。
- ③ミキサーにゆで落花生を入れ、2～3mm角の大きさに砕く。
- ④③に牛乳、バニラアイス、インスタントコーヒーを加え、全体が混ざるようにミキサーをかける。
- ⑤グラスに注いでできあがり。

少量のコーヒーを加えることで香りが引き立ちます。
小さいお子さん用にはなくてOK！