



7月 よていこんだてひょう



2019年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう						エネルギー (Kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)				
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン				
1	月	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき いそかあえ スタミナみそしる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう にら	しょうが もやし たけのこ にんにく	ながねぎ えのきたけ たまねぎ	610 25.3 22.1 2.1	
2	火	○	ロールパン	なすミートグラタン えだまめサラダ コーンシチュー グレープフルーツゼリー	パン さとう マカロニ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら オリーブオイル ごまあぶら バター	ぶたにく とり	牛乳 わかめ チーズ	にんじん トマト アスパラガス	なす キャベツ えだまめ	たまねぎ きゅうり コーン	692 26.7 23.1 2.8	
3	水	○	ごはん	いかのこうみやき ぶたキムチ おこげスープ なりたさんのメロン	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	いか とり	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ もやし キャベツ たけのこ	にんにく はくさい たまねぎ しいたけ メロン	646 32.0 16.6 2.2
4	木	○	ごはん	さばのいそふうみやき ごますあえ とうふのカレーに	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	さば とうふ	ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし たまねぎ ヤングコーン	にんにく	661 29.3 24.9 2.3
5	金	○	さけちらし ずし (きざみのり)	チキンみそカツ おかかあえ あまのがわじる たなばたゼリー	こめ さとう パンこ こむぎこ ゼリー	あぶら	さけ とり	あぶらあげ ハム かまぼこ なると かつおぶし みそ とうふ たまご	牛乳 のり わかめ	にんじん さやえんどう こまつな オクラ	しいたけ だいこん キャベツ ながねぎ		645 29.3 19.4 3.1
8	月	○	むぎごはん	ちぐさやき たくあんあえ じゃがいもとあつあげのもの	こめ さとう おむぎ じゃがいも	あぶら	とり ぶたにく たまご みそ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	しいたけ だいこん ごぼう		634 25.6 18.3 2.1
9	火	○	ごはん	えびシューマイ チンジャオロースー ちゅうかたまごスープ すいか	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	えび とうふ いよとりだい ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ きくらげ しょうが ながねぎ すいか	たけのこ		693 27.8 20.6 2.6
10	水	○	うどん	ハムのかきあげ にくうどんのしる わふうポテトサラダ (ドレッシング) ゆでとうもろこし 6ねんせいが かわむきをします！	うどん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	ハム ツナ ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳 のり	にんじん みつば ほうれんそう	まいたけ きゅうり たまねぎ とうもろこし	えだまめ ながねぎ しいたけ		628 27.7 21.1 2.4
11	木	○	ごはん (ふりかけ)	あじのピリからやき ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそしる れいとうみかん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	あじ たまご あつあげ ぶたにく みそ とり	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ にがうり みかん	しめじ たまねぎ		637 30.7 17.4 2.2
12	金	○	ガーリック ライス	ピーマンにくづめフライ アーモンドあえ トマトスープ	こめ さとう パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら オリーブオイル アーモンド	とり ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ トマト	にんにく マッシュルーム カリフラワー エリンギ	たまねぎ コーン キャベツ		637 21.1 20.2 2.5
16	火	○	ごはん	いわしのなんばんづけ のりしおあえ じゃがベーじる ひややっこ (しょうゆ)	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	いわし ベーコン とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし キャベツ			676 26.1 24.6 2.2
17	水	○	ごはん	ぎゅうどんのぐ かいそうサラダ とうがんじる オレンジケーキ	こめ さとう こむぎこ でんぶん ジャム オレンジジュース	あぶら アーモンド	ぎゅうにく とり あぶらあげ とうにゅう たまご	牛乳 かいそう	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン もやし だいこん しいたけ	しょうが とうがん きゅうり		712 26.2 23.5 2.2
18	木	○	はつがまい ごはん	なつやさいカレー ミニミニピザ フルーツカクテル	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず ウィンナー	牛乳 チーズ	ピーマン かぼちゃ トマト ほうれんそう	しょうが たまねぎ えだまめ もも なし パイン	にんにく なす コーン		747 23.5 22.6 2.1

- ★食材購入等の都合により、献立を
変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)
を使用しています。
- ★7月分給食費の振替日は
9月2日(月)です。



◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆
 5日(金) ちらしずし・天の川汁・セタゼリー
 セタにちなんで献立です。給食の中にちりばめられた「星」を探そう!
 17日(月) とうがん汁
 夏が旬の冬瓜を使った、岐阜県の郷土料理です。冬瓜は夏野菜
 ですが、冬まで日持ちすることから「冬瓜」と呼ばれるそうです。

学校給食摂取基準(8~9歳)	7月平均
熱量: 650kcal	663kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	27.0g (16%)
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	21.1g (29%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.4g

☆参加者募集のお知らせ☆

「学校栄養士による わくわく夏休み親子料理教室」が開催されます。
 日にち: 8月1日(木)
 対象: 成田市在住の小学4年生~6年生の親子
 場所: 成田市中央公民館
 主催・問い合わせ: 成田市中央公民館
 電話番号0476(27)5911
 詳細は7月1日号の広報をご覧ください。



元気ポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる

朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる

夏の食生活

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

NGポイント