



7月 よていこんだてひょう



2019年

成田市 学校給食センター・玉造分所（小学校）

2017年			こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						I補給-(kcal)
日	ようび	牛乳	しゅしよく	ふくしよく	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		たんぱく質(g)
					たんぱく質 炭水化物	しろう 脂質	たんぱく質	むかしう 無機質	ビタミン		脂質(g)
1	月	○	ごはん	ほきちぐさやき えだまめサラダ(ドレッシング) けんちんじる アセロラゼリー	こめ さといも ゼリー	マヨネーズ あぶら	ほき とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ コーン きゅうり えだまめ ごぼう だいこん たまねぎ	652 24.7 20.2 2.04
2	火	○	むぎごはん	たこてん あさづけ にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	たこ たら ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ	622 24.4 12.7 2.31
3	水	○	ごはん	なりだしさん とうもろこし チンジャオロースー ワタンスープ かたぬきチーズ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく ボンレスハム なると	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが ながねぎ しいたけ コーン	612 27.6 16.7 2.96
4	木	○	ピタパン	やさしいコロッケ チリコンカン コンソメスープ	ピタパン じゃがいも さとう パンこ	あぶら	ウインナー ぶたにく バーゴン だいす	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	625 26.0 24.7 3.59
たなばたこんだて											
5	金	○	ちらしずし	あじのみしょうやき おかかあえ たなばたじる たなばたゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	あじ かつおぶし かまぼこ とうふ とりにく たら あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たけのこ キャベツ ながねぎ	620 29.1 12.1 3.51
8	月	○	ごはん	チキンカツ(ソース) いそかあえ にくだんごスープ ももゼリー	こめ さとう はるさめ ゼリー パンこ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	えのきだけ ながねぎ たけのこ しょうが	658 23.9 20.9 2.73
9	火	○	ごはん	さばのこうみソース ひじきのごもくに かきたまじる	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さば とうふ あぶらあげ みそ だいす たまご	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	えだまめ ながねぎ しいたけ	704 27.4 27.6 2.60
10	水	○	むぎごはん	えびしゅうまい(2こ) もやしサラダ(ドレッシング) マーボーとうふ	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	えび みそ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ ながねぎ	689 28.2 21.0 2.64
11	木	○	テーブル ロール	とりにくのレモンバジルやき(2こ) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポトフ	パン じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく ウインナー うずらたまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ たまねぎ	720 33.3 29.9 3.19
12	金	○	ごはん	あかうおのいちやぼし きりぼしだいこんのもの とんじる はちみつレモンゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	あかうお みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	697 28.1 15.0 2.16
16	火	○	ごはん	ししゃもなんばんづけ(2こ) ごまあえ みそじる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ししゃも わかめ	ほうれんそう にんじん	ながねぎ もやし キャベツ	622 22.3 19.5 2.68
17	水	○	まるパン スライス	ハンバーグトマトソース コールスローサラダ(ドレッシング) まめのクリームスープ	パン こめ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ひよこめ きゅうり コーン キャベツ いんげんまめ マッシュルーム	672 27.6 24.6 3.55
18	木	○	むぎごはん	かいそうサラダ(ドレッシング) なつやさいカレー れいとうみかん	こめ むぎ	あぶら	とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん かぼちゃ ピーマン チンゲンサイ	きゅうり コーン たまねぎ なす みかん にんにく りんご	637 19.9 14.7 2.34

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米は、成田産こしひかり（一等米）を使用しています。

★1日、5日、8日、12日のデザート、4日のピタパンは学校配送になります。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量：650kcal	656
たんぱく質：24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.3
脂質：18.1g(14.4g～21.7g)	20.0
食塩相当量：2.0g以下	2.79

◆◆◆お知らせ◆◆◆

7月分の給食費の納付日(振替日)は、9月2日(月)です。お早めに口座への入金をお願いします。

夏休みの食生活の約束

早起きをして 朝食をとろう 	冷たいものの とりすぎに注意 	栄養たっぷりの 夏野菜を食べよう
のどが乾く前に 水分をとろう 	生活リズムの 乱れに注意 	しっかり手洗いで 食中毒予防を

☆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

日時：8月1日(木) 10:00～

対象：成田市在住の小学4年生から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

TEL0476(27)5911

詳細は7月1日号の広報をご覧ください。

◎9月の給食は、3日から開始します。お楽しみに！