



7月 こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜	献立名				主な材料とその働き					栄養価	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	月	★大須賀小学校 鈴木校長先生のリクエスト献立★				校長先生のリクエスト献立第1弾は鈴木校長先生です。今後の各小中学校の校長先生のリクエストをお楽しみに！						
1	月	ごはん	○	ぶたキムチどんぐり わかめとトックのスープ キャベツのしおこんぶあえ	みかん クレープ	ぶた肉 みそ なると かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	にら にんじん	キムチ ごぼう 大豆もやし ねぎ はくさい コーン キャベツ きゅうり	米 さとう トック クレープ	ごま ごま油	649 21.6 18.3 2.40
2	火	ココアシュガー トースト	○	つぶつぶコーンポタージュ ひじきのマリネ	アップル シャーベット	とり肉 豆乳 ハム	牛乳 おろし ひじき チーズ	にんじん パセリ パプリカ	コーン 玉ねぎ きゅうり りんご	パン さとう	マーガリン 生クリーム 油	690 23.8 25.0 2.34
3	水	ごはん	○	とりにくのごまつけやき じゃがいものみそじる ほうれんそうとねぎのぼんすあえ	みず まんじゅう	とり肉 とうふ 油あげ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき もやし ねぎ	米 じゃがいも 水まんじゅう	ごま	662 28.4 18.2 1.96
4	木	むぎごはん	○	ほしのコロッケ なつやさいカレー とうもろこし	 桜田小の 5年生が 皮をむきます。	ぶた肉 とり肉	牛乳 おろし	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ なす とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油 バター	679 20.4 18.7 1.99
5	金	★たなばた献立★				7月7日は七夕です。天の川に見立てたそうめんを食べたり、笹竹に願い事を書いた短冊をかざったりします。						
5	金	ちらしずし ほしがたきさみのり	○	さばのオレンジソースに たなばたじる ほうれんそうとたまごのおひたし	たなばた ゼリー	さば とり肉 卵 なると かつお節 かまぼこ とうふ	牛乳 のり	にんじん おくら ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし	米 ゼリー	ごま	632 29.0 15.7 2.83
8	月	ごはん	○	かいせんしゅうまい ちゅうかうマロニースープ チンジャオロースー	れいとう パイン	えび ぶた肉 うずら卵 いか なると かに	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	玉ねぎ はくさい きくらげ たけのこ パイン	米 でん粉 マロニー	ごま油	630 24.4 16.3 2.65
9	火	フォカッチャ	○	パンピングラタン にくだんごとなつやさいのスパゲッティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ドレッシング)	 アセロラ ミルクゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ なす ズッキーニ カリフラワー	フォカッチャ スパゲッティ さとう ゼリー	油 オリーブ油 ドレッシング	646 24.4 22.3 1.37
10	水	ごはん	○	ほきのチーズやき えびだんごのすましじる ごぼうときゅうりにくのいために	ヨーグルト	ほき えび 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな いんげん	ねぎ しめじ ごぼう 玉ねぎ	米 さとう	ごま油	634 31.4 15.5 2.30
11	木	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース トマトとレタスのたまごスープ かんてんサラダ (ドレッシング)	 れいとう みかん	とり肉 卵 ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ レタス コーン きゅうり みかん	米 さとう でん粉	油 ドレッシング	627 23.8 17.4 2.15
12	金	くろまいごはん	○	チキンなんばん なめこじる えだめとじゃこのサラダ	 ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん	だいこん ねぎ れんこん キャベツ 紫玉ねぎ コーン えだ豆 なめこ	米 黒米 でん粉 さとう	油 ドレッシング	677 28.7 21.6 2.12
16	火	ナン	○	カレーミート ABCスープ ブロッコリーのピーナッツあえ	 ソファール ヨーグルト	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	ナン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 ピーナッツ	651 29.5 22.1 2.69
17	水	ごはん	○	あじのなんばんづけ むらくもじる じゃがいものそばろに	 レモン カスタード タルト	あじ とり肉 なると 卵 大豆 ちくわ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	玉ねぎ ねぎ えのき たけのこ グリーンピース	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	640 31.5 16.6 2.47
18	木	ごはん	○	ジャンボぎょうざ みそキムチスープ ひじきのサラダ	レモン カスタード タルト	ぶた肉 なると とうふ みそ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にら	大豆もやし はくさい コーン キムチ キャベツ	米 さとう タルト	油	667 22.2 20.8 2.00

※食材等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。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	653 26.1 19.1 2.25
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

夏を元気に過ごそう！

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

4日（木）のとうもろこしは、桜田小学校の5年生が皮むきをしてくれます。1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。



★今月の地元産★

【にんじん】1日～伊藤耕佑（川上）
8日～12日
北崎正博（一坪田）
【とうもろこし】香取輝彦（桜田）
【ぶた肉】1日 飯田裕一（大栄十余三）

〇●〇給食費納付日のお知らせ〇●〇

7月分の給食費は、9月2日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。



★参加者募集のお知らせ★

8月1日（木）「学校栄養士によるわくわく夏休み親子料理教室」
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。



★参加者募集のお知らせ★

9月13日（金）「なりのたの五つ星給食レストラン」
参加費：270円
場所：大栄支所（旧保健福祉館大栄分館）
主催・問い合わせ：成田市学校給食センター
電話番号0476(27)9449
詳細は7月1日号の広報をご覧ください。

