



7月 献立予定表



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

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	
		★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	○	ぶたキムチ丼の具 わかめとトックのスープ キャベツの塩昆布あえ	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	801 25.6 20.2 2.82
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 スライス 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	856 28.8 30.0 2.95
3	水	ごはん	○	とり肉のごまつけ焼き じゃがいものみそ汁 ほうれん草とねぎのぼんすあえ	水まんじゅう	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	843 36.1 22.4 2.39
4	木	麦ごはん	○	星のコロッケ 夏野菜カレー 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 スライス	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	839 24.5 20.6 2.27
		★七夕献立★				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	ちらしすし 星型きざみのり	○	さばのオレンジソース煮 七夕汁 ほうれん草とたまごのおひたし	七夕ゼリー	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	784 34.6 17.8 3.34
8	月	ごはん	○	海鮮しゅうまい 中華風マロニースープ チンジャオロースー	冷凍パイ	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	830 31.3 20.6 3.36
9	火	フォカッチャ	○	パンピングラタン 肉団子と夏野菜のスパゲッティ 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	794 30.0 26.2 1.52
10	水	ごはん	○	ほきのチーズ焼き えびだんごのすまし汁 ごぼうと牛肉のいため煮	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	795 37.7 18.0 2.74
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 寒天サラダ (ドレッシング)	冷凍みかん	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	786 29.1 20.3 2.50
12	金	黒米ごはん	○	チキン南蛮 なめこ汁 枝豆とじゃこのサラダ	★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	808 32.3 22.7 2.37
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	797 35.2 26.1 3.41
17	水	ごはん	○	あじの南蛮漬け むらくも汁 じゃがいものそぼろ煮		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	813 38.7 19.3 2.94
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	817 26.5 23.3 2.35

※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。

「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気をつけることの確認です。

学校給食 摂取基準 (12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	813 31.6 22.1 2.69
--------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一らずつゆっくり飲みましょう。



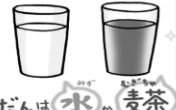
冷たいもののとりすぎ注意!

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。



こまめに水分補給!

のどがかわくまえにコップでこまめに
ふだんは水か麦茶で
※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れないでください。ご飯やみそ汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだもの水分や無機質(ミネラル)を多く含みます。

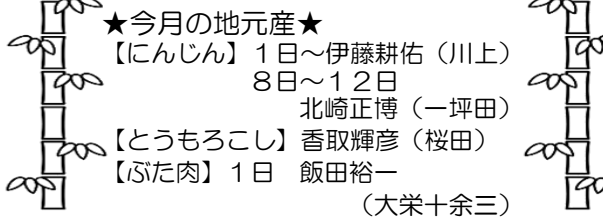


4日(木)のとうもろこしは、桜田小学校の5年生が皮むきをしてくれます。1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。



★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。

