



7がつ 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〔幼稚園〕

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 主な材料とその働き | | | | | |
|----------|---|---|----|--------------------------------|--|--|-------------------------------|--|----------------------|----------------------|
| | | 主食 | 副食 | デザート その他 | 体をつくる もとなる | | 体の調子を整えるもとなる | | エネルギーの もとなる | |
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 |
| 1 | 月 | 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 | 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 | さとう トック クレープ | ごま ごま油 |
| 2 | 火 | ふりかけ 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 抹茶 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 | さとう | 生クリーム 油 |
| 3 | 水 | とりにくのごまつけやき じゃがいものみそしる 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 | わかめ | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ えのき もやし ねぎ | じゃがいも 水まんじゅう | ごま |
| 4 | 木 | ほしのコロック 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 | 大豆 | 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 | じゃがいも | 油 バター |
| ★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 | 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 | | 星の形をしたかまぼこ、なると、 オクラが入っています。 | 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 | にんじん おくら ほうれん草 | しいたけ ねぎ もやし | ゼリー | ごま |
| 8 | 月 | かいせんしゅうまい ちゅうかふうマロニースープ 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 | | にんじん ごまつな ピーマン | 玉ねぎ はくさい きくらげ たけのこ パイン | でん粉 マロニー | ごま油 |
| 9 | 火 | にくだんごと なつやさいの スパゲッティ | | アセロラ ミルクゼリー | とり肉 | 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 | スパゲティ さとう ゼリー | 油 オリーブ油 ドレッシング |
| 10 | 水 | ほきのチーズやき えびだんごのすましじる ごぼうとぎゅうにくのいために | | ヨーグルト | ほき えび 牛肉 | ヨーグルト | にんじん ごまつな いんげん | ねぎ しめじ ごぼう 玉ねぎ | さとう | ごま油 |
| 11 | 木 | 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 | 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 | さとう でん粉 | 油 ドレッシング |
| 12 | 金 | チキンなんばん なめこじる えだま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 | 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 | でん粉 さとう | 油 ドレッシング |
| 16 | 火 | カレーミート ABCスープ ブロッコリーのピーナッツあえ | | ソフール ヨーグルト | ぶた肉 大豆 | 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 | 小麦粉 マカロニ じゃがいも | 油 ピーナッツ |

※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。

水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物!



涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。

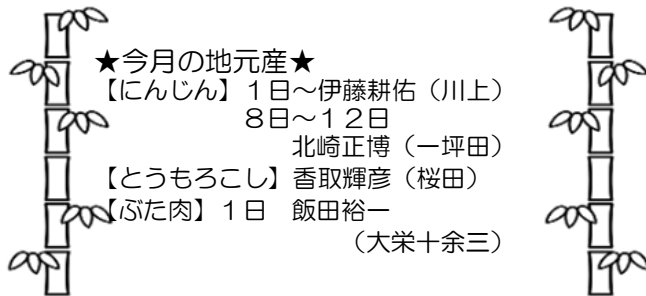


4日(木)のとうもろこしは、桜田小学校の5年生が皮むきをしてくれます。1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。



★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)



★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。

