

7月 よていこんだてひょう



令和元年

本城小学校共同調理場（小学校）

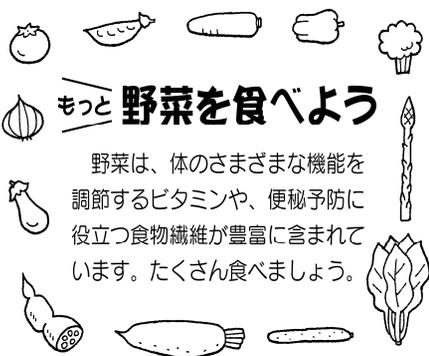
日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	月	○	ちゅうかふう まぜごはん	あげぎょうざ にくだんごとはくさいのスープ すいか	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 だけのこ もやし ねぎ しいたけ すいか グリーンピース	米 麦 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	651 23.4 20.2 2.6
本城小の5年生がとうもろこしの皮むきをします！			むぎごはん	ごもくそぼろ とうもろこし にらぶたじる セノビーゼリー	ぶた肉 とり肉 たまご みそ	牛乳	にんじん にら	ごぼう えだ豆 もやし コーン	米 麦 さとう ゼリー	油	709 29.2 17.9 1.9
3	水	○	くろパン 〔メープル ジャム〕	タンドリーチキン ひじきのマリネ チーズスープ さくらんぼ	とり肉 たまご ハム	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ	パン さとう パン粉 メープルジャム	油	608 30.5 18.0 2.7
4	木	○	さけなめし	いわしのフライ わふうサラダ あすかじる かじゅうグミ	とり肉 いわし さけ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ だいこん えのき	米 麦 さとう じゃがいも グミ	油	663 22.6 20.4 2.4
七夕こんだて			すしめし	てまきずしのぐ 〔のり なつとう いかスティック〕 たまごやき ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ そうめんじる たなばたゼリー	とり肉 いか たまご ツナ なつとう	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ だいこん しいたけ	米 さとう そうめん ふ ゼリー	油 ごま	667 24.4 19.4 2.9
8	月	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ バナラウエハース	さば たまご とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン しいたけ きくらげ ねぎ	米 さとう でんぷん ウエハース	油 ごま油 ごま	645 25.0 21.0 2.1
9	火	○	テーブルロール 〔ブルーベリー ジャム〕	なすのミートソースグラタン こんにやくサラダ コンソメスープ ひとくちみかんゼリー	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも ゼリー	油	612 19.6 23.0 2.5
10	水	○	きりこび ごはん	チーズ入りかまぼこのてんぷら どさんこじる メロン	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ 油あげ みそ かまぼこ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	もやし コーン ねぎ しいたけ メロン	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも でんぷん	油 バター	623 24.1 19.4 2.8
11	木	○	むぎごはん 〔たまご ふりかけ〕	さけのマヨネーズやき きゅうりのなんばんづけ にくじゃが	ぶた肉 さけ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり	米 麦 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	664 29.9 18.0 1.9
12	金	○	むぎごはん 〔かんこくふう あじつけのり〕	えびしゅうまい ちゅうかあえ ジャージャンどうふ	ぶた肉 たまご えび あつあげ みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん きぬさや	玉ねぎ だけのこ きゅうり もやし しいたけ きくらげ	米 麦 さとう 小麦粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 ごま	695 28.3 21.9 2.3
16	火	○	アーモンド トースト	ポトフ ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	ウインナー ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ もやし	パン さとう じゃがいも	油 アーモンド マーガリン	768 26.6 33.9 3.2
17	水	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ もやしのあえもの のっぺいじる アーモンドいりこざかな	とり肉 油あげ	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん もやし コーン ねぎ しいたけ	米 さとう 里いも でんぷん	油 ごま油 アーモンド	669 30.0 20.5 2.1
18	木	○	はつがまい ごはん	なつやさいカレー コールスローサラダ れいとうみかん	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ なす コーン ズッキーニ みかん	米	油 オーブオイル マヨネーズ	666 21.4 19.2 2.6

- ★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（コシヒカリ1等米）、とうもろこし、メロンは成田市産です。
- ★2日、5日、16日のデザートは学校配送になります。

6月分の給食費は7月31日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満



ちよい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜



さばのみそ煮の缶詰+野菜



☆参加者募集のお知らせ☆

8月1日（木）に、「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。

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

詳細は広報なりた7月1日号をご覧ください。

9月の給食は3日（火）から開始予定です。