



# 7月予定献立表



令和元年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)			
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂				
1	月	○	中華風 まぜごはん	揚げぎょうざ 肉だんごと白菜のスープ すいか	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 たけのこ 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	788 26.5 21.5 3.0			
本城小の5年生がとうもろこしの皮むきをします！			2	火	○	麦ごはん	五目そばろ とうもろこし にら豚汁 セノビーゼリー	豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	ごぼう 枝豆 もやし コーン	米 麦 砂糖 ゼリー	油	870 34.8 20.3 2.2
3	水	○	黒パン 〔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	鶏肉 卵 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 砂糖 パン粉 メープルジャム	油	747 37.0 20.8 3.3			
4	木	○	さけ菜飯	いわしのフライ 和風サラダ 飛鳥汁 果汁グミ	鶏肉 いわし さけ 油揚げ 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 砂糖 じゃがいも グミ	油	837 27.9 24.3 2.8			
七夕献立			5	金	○	すしめし	手巻きすしの具 〔のり 納豆 いかスティック〕 卵焼き ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ そうめん汁 七夕ゼリー	鶏肉 いか 卵 納豆 ツナ	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ だいこん しいたけ	米 砂糖 そうめん ふ ゼリー	油 ごま	828 29.7 22.7 3.5
8	月	○	ごはん	シュンクイ きゅうりともやしのナムル 中華風卵スープ バニラウエハース	さば 卵 豆腐	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 砂糖 でんぶん ウエハース	油 ごま油 ごま	798 29.8 23.9 2.5			
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 こんにゃくサラダ コンソメスープ ひとくちみかんゼリー	豚肉 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	741 23.4 26.3 3.1			
10	水	○	切りこぶ ごはん	チーズ入りかまぼこの天ぷら どさんこ汁 メロン	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 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 砂糖 じゃがいも でんぶん 小麦粉	油 バター	787 28.9 22.1 3.3			
11	木	○	麦ごはん 〔たまご ぶりかけ〕	さけのマヨネーズ焼き きゅうりの南蛮漬け 肉じゃが チーズ	豚肉 さけ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	863 38.2 23.0 2.6			
12	金	○	麦ごはん 〔韓国風 味つけのり〕	えびしゅうまい 中華あえ ジャージャン豆腐	豚肉 卵 えび 厚揚げ みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 絹さや	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし しいたけ きくらげ	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 ごま	885 34.3 25.8 2.7			
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 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド マーガリン	878 30.2 39.1 3.7			
17	水	○	ごはん	鶏肉のねぎソースかけ もやしのあえもの のっぺい汁 アーモンド入り小魚	鶏肉 油揚げ	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 砂糖 里いも でんぶん	油 ごま油 アーモンド	788 32.4 21.3 2.3			
18	木	○	発芽米 ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ 冷凍みかん	豚肉 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 オリーブオイル マヨネーズ	820 24.8 21.6 3.0			

★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（12～14歳）  
 熱量：830kcal 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：2.5g未満

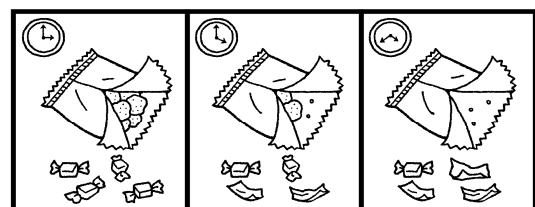
楽しい夏休み

**夏休みこそ重要!!**  
**大切にしてほしい 栄養バランス**

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に  
すごそう

## だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

☆9月の給食は3日（火）から開始予定です。