



7月 こんだてよていひょう



2020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	水	ごはん	○	いかのスタミナやき 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もの	ヨーグルト	いか えび 牛肉	牛乳 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	米 さとう	ごま油	631 30.6 14.8 2.43		
2	木	むぎごはん	○	オムレツ ポークカレー とうもろこし		ぶた肉 たまご	牛乳 スチミア	にんじん	玉ねぎ セロリ グリーンピース とうもろこし	米 麦	油 バター	707 25.7 22.2 1.92		
3	金	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース コンソメスープ こんにゃくサラダ (ドレッシング)	ラフランス ゼリー	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 さとう	油 ドレッシング	624 22.1 17.6 1.71		
6	月	★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。								
6	月	ちらしずし きざみのり	○	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 魚のん	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	692 28.5 22.6 2.71		
7	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 スチミア 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	685 24.1 26.1 2.57		
8	水	ごはん	○	はるまき マーボー豆腐 もやしのナムル (ドレッシング)	れいとう パイン	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし パイン キャベツ	米 小麦粉 でん粉 さとう	油 ごま油 ドレッシング	727 24.9 26.3 3.11		
9	木	ごはん	○	おさかなナゲット ハヤシルウ ごまつなごまあえ		いか たちうお ぶた肉	牛乳 スチミア	にんじん ごまつな	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース もやし	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 生クリーム ごま	677 24.5 21.1 2.07		
10	金	ごはん	○	はんぺんチーズフライ (ソース) うずらたまごスープ ほうれん草とコーンのソテー		はんぺん とり肉 ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	米 パン粉 でん粉	油 バター	690 28.2 24.6 2.62		
13	月	ごはん	○	とりにくのごまつけやき じゃがいものみそじる ごまつなとねぎのぼんずあえ	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 ごまつな	玉ねぎ ねぎ えのきだけ	米 じゃがいも 水まんじゅう	ごま	662 28.8 18.8 1.93		
14	火	フォカッチャ	○	ほうれん草グラタン 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 ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー ピーマン トマト ほうれん草	玉ねぎ なす ズッキーニ カリフラワー	マカチ 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 26.3 21.9 2.7		
15	水	ごはん	○	にくそぼろどんのく はるさめとちくわのスープ やさいのごまあえ	レモンカスタード タルト	ぶた肉 とり肉 大豆 たまご ちくわ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな きぬさや ほうれん草	ぜんまい ごぼう もやし ねぎ キャベツ	米 タルト はるさめ さとう	ごま油 ごま	726 28.1 22.7 2.73		
16	木	ごはん	○	えびしゅうまい ぎょうざスープ くらげのあえもの	やさいゼリー	えび ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ちんげん菜	たけのこ もやし ねぎ しいたけ きゅうり	米 小麦粉 さとう ゼリー	ごま ごま油	643 20.1 17.0 2.69		
17	金	さけわかめ ごはん	○	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 さけ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん	ねぎ きゅうり れんこん キャベツ コーン えだ豆 なめこ	米 でん粉 さとう	油 ごま油 ドレッシング	694 29.7 23.8 3.31		
20	月	ごはん	○	ぶたキムチどんのく みそワタンスープ きゅうりのふうみつけ	みかん クレープ	ぶた肉 みそ えび なると	牛乳	にんじん にら	キムチ ごぼう もやし ねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 さとう 小麦粉 クレープ	ごま ごま油	714 26.8 23.3 2.32		
21	火	パンブキンパン	○	とりにくのさらさやき たまごスープ コールスローサラダ (ドレッシング)	とうにゅう プラマンジェ	とり肉 とうふ たまご	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ブロッコリー	しいたけ 玉ねぎ コーン キャベツ	パン 小麦粉 でん粉 プラマンジェ	ごま ドレッシング	686 28.9 32.9 2.53		
22	水	ごはん	○	ねぎたまやき しらたまじる こんにゃくのおかか	ぶどうゼリー	たまご 油あげ とり肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ごまつな きぬさや	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 ゼリー 白玉もち さとう	ごま油	686 26.5 15.3 2.57		
27	月	ごはん	○	あじのなんばんづけ むらくもじる じゃがいものそぼろ		あじ とり肉 なると たまご 大豆 ちくわ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきだけ 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	657 31.9 18.1 2.50		
28	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 ビーナッツ	654 30.6 22.0 2.60		
※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	678 27.0 20.4 2.50



夏の食生活について



夏休みになると生活が不規則になりがちです。また暑さから食欲がなくなって好きなものばかり食べたり、冷たいものばかりを飲んだり食べたりすることが多くなると、胃腸をこわしたり、栄養のかたよりから、かえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏を元気に乗り切るために、日頃の食生活に十分気をつけましょう。



★今月の地元産★

【にんじん】1日~小倉弘樹 (臼作)
6日~10日
北崎正博 (一坪田)



栄養バランスの よい食事を!



糖分のとりすぎに 注意!



〇〇お知らせ〇〇

7月分の給食費は、8月31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。

2学期の給食は
8月27日(木)から始まります。