



7月 献立予定表



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

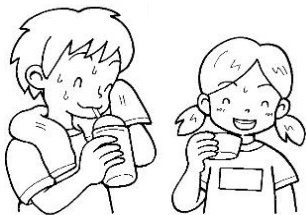
日	曜 日	献 立 名				主な材料とその働き						栄養価
		主 食	牛乳	副 食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1	水	ごはん	○	いかのスタミナ焼き エビ団子のすまし汁 ごぼうと牛肉の炒めもの	ヨーグルト	いか えび 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな いんげん	ねぎ しめじ ごぼう 玉ねぎ	米 さとう	ごま油	789 36.9 16.9 2.93
2	木	麦ごはん	○	オムレツ ボークカレー とうもろこし		ぶた肉 たまご	牛乳 スターミルク	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 じゃがいも	油 バター	887 32.2 27.3 2.38
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 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	793 27.4 20.8 2.01
		★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。						
6	月	ちらしずし ぎざみのり	○	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	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 魚めん	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	852 34.0 25.7 3.12
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 スターミルク 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	845 29.1 30.7 3.17
8	水	ごはん	○	春巻き マーボードーフ 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 ほうれんそう	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	890 29.7 30.1 3.48
9	木	ごはん	○	お魚ナゲット ハヤシルウ ごまつなのごまあえ		いか たちうお ぶた肉	牛乳 スターミルク	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	832 28.8 23.2 2.34
10	金	ごはん	○	はんぺんチーズフライ (ソース) うすらたまごスープ ほうれんそうとコーンのソテー		はんぺん とり肉 ベーコン うすらたまご	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	852 33.3 28.7 2.95
13	月	ごはん	○	とり肉のごまつけ焼き じゃがいものみそ汁 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	841 36.4 22.9 2.35
14	火	フォカッチャ	○	ほうれん草グラタン 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 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	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	765 31.4 25.1 3.18
15	水	ごはん	○	肉そぼろ丼の具 春雨とちくわのスープ 野菜のごまあえ	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	883 33.5 24.9 3.24
16	木	ごはん	○	えびしゅうまい ぎょうざスープ クラゲのあえもの	やさしいゼリー	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	770 23.1 18.0 3.07
17	金	鮭わかめごはん	○	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 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	826 33.5 25.2 3.92
20	月	ごはん	○	ぶたキムチ丼の具 みそワタンスープ きゅうりの風味づけ	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	870 32.0 25.6 2.74
21	火	パンブキンパン	○	とり肉のさらさ焼き 玉子スープ コールスローサラダ (ドレッシング)	とうにゅう ブラマンジェ	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 ブラマンジェ	ごま ドレッシング	865 37.2 39.4 3.18
22	水	ごはん	○	ねぎ玉焼き 白玉汁 こんにゃくのおかか煮	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	836 31.1 16.4 2.99
27	月	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 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	829 39.1 20.9 2.97
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 ピーナッツ	795 36.5 25.5 3.31

※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 (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	834 32.5 24.9 2.96
--------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------



水分補給の大切さ



私たちの体の65～70％は水分です。この水分は、汗をがいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



★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）



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

〇〇〇お知らせ〇〇〇
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。