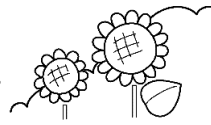




7月予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

令和3年

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1人あたり(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	木	○	ごはん	さばの香味ソース チンジャオロースー 春雨スープ	さば 豚肉 鶏肉 ハム みそ	牛乳 寒天	ピーマン にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 長ねぎ 椎茸 たけのこ	米 砂糖 春雨	ごま油 油	848 34.6 29.8 2.67
2	金	○	ごはん	野菜コロッケ(ソース) ごま和え 五目汁 かぼちゃプリン	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 パン粉 里芋 プリン じゃが芋 小麦粉 砂糖	ごま油 油	819 23.1 20.6 2.29
5	月	○	ごはん	枝豆しゅうまい(2個) ナムル ジャジャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ たら	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 長ねぎ 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 枝豆	米 小麦粉 砂糖 澱粉 じゃが芋	ごま油 ごま	811 28.1 22.1 2.51
6	火	○	丸パン (スライス)	スラッピージョー コールスローサラダ コーンチャウダー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 対峙の チーズ	にんじん ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン	パン 小麦粉 米粉 砂糖 じゃが芋	油 バター 生クリーム	820 33.7 34.8 4.01
☆たなばた献立☆				鶏肉の香味焼き くきわかめの炒め物 たなばた汁 お星さまタルト	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 油あげ かまぼこ	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	長ねぎ にんにく 生姜 たけのこ れんこん かんぴょう	米 砂糖 タルト	ごま油 油 ごま	851 36.0 21.8 4.30
7	水	○	ちらしずし	あじアーモンドフライ おかか和え 豚汁 ヨーグルト	あじ 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし キャベツ ごぼう 長ねぎ 大根	米 里芋 パン粉 小麦粉	油 アーモンド ごま	816 31.8 21.4 2.25
8	木	○	ごはん (ふりかけ)	成田市産とうもろこし 寒天サラダ 夏野菜カレー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 寒天 わかめ	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン トマト	とうもろこし きゅうり 玉ねぎ なす にんにく りんご	米	油	777 23.7 19.0 2.54
9	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン ビビンバ トックスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく 切干大根 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 トック	油 ごま油 ごま	858 37.1 21.1 3.20
12	月	○	ごはん	夏野菜グラタン ラビオリスープ フルーツ白玉	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ みかん パイン もも スッキーニ なす コーン	パン 白玉 小麦粉 ジャム	マーガリン	829 26.7 27.2 3.03
13	火	○	バターロール (ジャム&マーガリン)	鮭の西京焼き 豚丼の具 かきたま汁 牛乳プリン	鮭 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 長ねぎ 椎茸	米 麦 澱粉 砂糖 プリン		835 39.1 20.1 2.77
14	水	○	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 千草和え じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ つずら卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	りんご 玉ねぎ キャベツ もやし 生姜	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	892 36.0 28.5 2.60
15	木	○	ごはん	ししゃも南蛮漬け(2個) ひじきの五目煮 なすのみそ汁 飲むヨーグルト	さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ししゃも ひじき 飲むヨーグルト	にんじん 小松菜	長ねぎ なす 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油	803 28.1 22.0 3.15
16	金	○	ごはん	かぼちゃのサラダ(マネー)	牛肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 にんにく しめじ みかん	米 じゃが芋	油 生クリーム アーモンド マネー	864 26.4 24.2 2.34
19	月	○	ごはん	冷凍みかん							

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★2, 7, 8, 14, 16日のデザートは学校配送です。

7月分の給食費は、8月31日(火)が納付日(振替日)です。お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)	月平均
熱量: 830kcal	833
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.2
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.0
食塩相当量: 2.5g以下	2.90

夏バテしない食生活!

暑さが増してくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になることがあります。

***冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**
これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手がでてしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

***たんぱく質を必ずとりましょう!**
暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

***香辛料を上手に使って食欲増進**
食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

寝る前にはひかえてね

からだの中の熱を外に出そう

夏休み 家族のために ごはんをつくってみよう!

- ①朝・昼・夕のうちどのごはんを作るのか考える
- ②栄養のバランスを考えて献立を決める
- ③材料をそろえる
- ④実際に調理をする
- ⑤おいしそうに盛り付けをする
- ⑥みんなそろって「いただきます」
- ⑦片付けも忘れずに!

