令和3年　7月　よていこんだてひょう

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン		エネルギーのもと 炭水化物	脂質	栄養価 エネルギー(kcal)
											たんぱく質(g)
											脂質(g)
											食塩相当量(g)
1	木	○	☆ ちゅうかめん（ひやしちゅうかのタレ）	ひやしちゅうかのぐ （ゆでやさい・きんしたまご） とりにくのレモンやき のりしおポテト	たまご とりにく ハム	牛乳 あおさ	パセリ	きゅうり もやし ねぎ　しょうが レモン	ちゅうかめん さとう	あぶら	730 27.9 29.5 3.1
2	金	○	むぎごはん	ビビンバどんのぐ （にくいため・ナムル） とうふチゲスープ れいとうみかん	ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい はくさい えのきたけ ねぎ みかん	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	691 29.8 22.8 2.7
5	月	○	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ ごもくまめ こまつなとたまねぎのみそしる シークヮーサーゼリー	ホキ　みそ だいず とりにく ちくわ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう ねぎ ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	651 27.8 18.7 2.1
6	火	○	☆ まるパン	スロッピージョー カラフルサラダ ドレッシング クラムチャウダー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ハム　あさり	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ きゅうり えだまめ	さとう じゃがいも	あぶら	623 27.8 25.4 3.2
			たなばたこんだて								
7	水	○	ごはん	ほしがたハンバーグきのこソース こまつなとツナのぽんずあえ たなばたじる たなばたゼリー	ツナ　なると かつおぶし とうふ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな オクラ	えのきたけ しいたけ たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ そうめん ゼリー		627 23.3 18.9 2.3
8	木	○	ごはん	マーボーなす ちゅうかあえ ゴールデンキウイ	あつあげ ぶたにく たまご かまぼこ	牛乳	にんじん にら	なす たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし キウイ	こめ さとう かたくりこ マロニー さとう	あぶら ごまあぶら ごま	625 22.8 19.4 1.4
9	金	● ミルメーク コーヒー	ターメリックライス	ドライカレー ごぼうサラダ オレンジ	ぶたにく とりにく だいず きんときまめ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんにく しょうが りんご きゅうり オレンジ　ごぼう	こめ むぎ はちみつ	あぶら	713 26.0 25.8 1.7
12	月	○	ごはん	いかのしょうがやき ぎゅうにくとやさいのいためもの フルーツあんにん	いか ぎゅうにく	牛乳	にんじん にら	しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ みかん パイン もも レモン	こめ　さとう はるさめ かたくりこ あんにんどうふ ゼリー	ごまあぶら あぶら	603 24.3 14.4 1.6
			1ねんせいがとうもろこしのかわむきをしてくれます								
13	火	○	むぎごはん	かにシューマイ（１個職２個） はっぽうさい とうもろこし	ぶたにく かにシューマイ えび うずらたまご	牛乳	にんじん きぬさや	はくさい たけのこ きくらげ　ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	649 27.2 22.3 1.6
14	水	○	ごはん	さばカレーしょうゆづけ こんにゃくのおかかに ぐだくさんみそしる	だいず　ちくわ とりにく　さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ だいこん ねぎ	こめ さとう	あぶら	673 28.0 27.3 1.9
15	木	○	ごはん	さけのオイネーズやき キャベツのたくあんあえ ちゅうかコーンスープ ももゼリー	さけ たまご ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ ねぎ しいたけ　だいこん	こめ かたくりこ ゼリー	ごま マヨネーズ	627 27.8 18.6 2.4
16	金	○	むぎごはん	ユーリンチー（２個職３個） こうやどうふとひじきのにもの かにだんごのすましじる	とりにく こおりどうふ だいず かにだんご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう はちみつ	あぶら ごまあぶら	708 27.8 26.7 2.0
19	月	○	むぎごはん	なつやさいカレー こんにゃくサラダ ドレッシング れいとうマンゴー	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ マンゴー	こめ むぎ はちみつ	あぶら	682 24.0 20.8 2.5

学校給食摂取基準（小学校）	月平均
熱量： 650kcal	662
たんぱく質： 32.5g(範囲21.1～32.5g)	26.5
脂質： 21.6g(範囲14.4～21.7g)	22.4
食塩相当量： 2.0g以下	2.2

＊食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
＊はしを忘れずに持参しましょう。
＊☆印のメニューは学校に直接配送されます。

９月の給食は
２日(木)からです。

その一口が飲みすぎに！

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

米、じゃが芋、とうもろこしは
成田産(下総地区)です。

7月分の給食費振替日は8月31日（火）です。