



7月 こんだてよていひょう



2021年

大栄みらい学園（前期課程）

成田市学校給食センター大栄分所

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		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	木	麦ごはん	○	豆コロッケ 夏野菜カレー とうもろこし 5年生が皮をむきます。		豆乳 ふた肉	牛乳 対峙	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	いんげん豆 玉ねぎ なす とうもろこし	米 麦 パン粉 小麦粉	油 バター	712 23.5 19.2 1.97
★世界の料理 タイ★				タイの料理、ガバオライスを給食の献立にしてみました。ガバオライスの具と目玉焼きをごはんに入れて食べてみてください。								
2	金	ごはん	○	めだまやき フォーのスープ ガバオライスの具	ラフランス ゼリー	卵 なると とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ	キャベツ もやし ねぎ しいたけ 玉ねぎ しめじ	米 フォー さとう ゼリー	油 ごま油	626 25.6 15.6 2.40
5	月	ごはん	○	まつかぜやき とうふとわかめのみそ汁 いそべ和え		とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ しいたけ 玉ねぎ えのきたけ もやし	米 パン粉 さとう	ごま	536 27.3 13.3 1.80
★世界の料理 アメリカ★				アメリカ発祥の料理を給食の献立にしてみました。ミートソースをパンにはさんで食べてみてください。								
6	火	スロッピー・ジョー (丸パン)	○	ミートソース つぶつぶコーンポタージュ コールスローサラダ (ドレッシング)		ふた肉 大豆 とり肉 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ 対峙	にんじん トマト パセリ アロギア	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	パン	油 生クリーム ドレッシング	681 29.1 27.8 2.75
★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、笹竹に願いごとを書いた短冊をかざったりします。								
7	水	ちらしずし きざみのり	○	さばのみそに たなばた汁 ほうれん草と玉子のおひたし	たなばたゼリー	さば 魚めん 卵 とり肉 みそ なると かまぼこ かつお節 とうふ	牛乳 のり	にんじん おくら ほうれん草	たけのこ れんこん しいたけ ねぎ もやし	米 さとう ゼリー	ごま	711 31.3 22.9 2.88
8	木	ごはん	○	かいせんしゅうまい (2個) マーボー豆腐 もやしのナムル (ドレッシング)		いか えび みそ かに とうふ ふた肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ もやし	米 小麦粉 さとう でん粉	ごま油 ドレッシング	685 25.8 22.5 3.66
9	金	ごはん	○	とり肉のごまつけやき たまねぎのみそ汁 こまつなとねぎのほんず和え	水まんじゅう	とり肉 とうふ 油あげ みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 水まんじゅう	ごま	664 30.5 18.9 1.88
12	月	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース トマトと玉子のスープ かんてんサラダ (ドレッシング)		とり肉 ふた肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト アロギア	玉ねぎ しめじ レタス キャベツ きゅうり コーン	米 さとう でん粉	油 ドレッシング	634 23.3 22.6 1.71
13	火	フォカッチャ	○	ほきタルタルフライ 肉団子と夏野菜のスパゲティ アロギアとカリフラワーのサラダ (ドレッシング)	レモン カスタードタルト	ほき とり肉 ふた肉	牛乳 チーズ	パセリ バジル ピーマン トマト 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ なす ズッキーニ カリフラワー	フォカッチャ パン粉 さとう 小麦粉 タルト スパゲティ	卵 油 オリーブ油 ドレッシング	733 27.4 25.4 2.19
14	水	ごはん	○	チキンナゲット (2個) ハヤシルウ もやしサラダ	れいとう パイ	とり肉 ふた肉	牛乳 対峙 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリルピー マッシュルーム もやし コーン パイ	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 生クリーム	698 25.1 21.6 1.84
15	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ むらくも汁 ごぼうと牛肉のいために	ソファール	あじ とり肉 なると 卵 牛肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	赤ピーマン ピーマン にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう	米 でん粉 さとう	油	742 34.8 22.8 2.68
16	金	ごはん	○	ふたキムチ丼の具 わかめとトックのスープ 野菜のごま和え		ふた肉 みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	キムチ ごぼう もやし ねぎ キャベツ コーン	米 トック さとう	ごま 油 ごま油	602 19.8 17.8 2.58
19	月	さけわかめ ごはん	○	チキンなんばん (外割入り) なめこ汁 枝豆とじゃこのサラダ	アップル シャーベット	さけ とり肉 とうふ 油あげ みそ ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	なめこ 玉ねぎ ねぎ れんこん 枝豆 キャベツ きゅうり コーン りんご	米 でん粉 さとう	油 別刷り ごま油	783 32.7 30.0 3.51

※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。



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、栄養のかたよりに、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。

糖分のとりすぎに

注意！

栄養バランスの

よい食事を！



「1日1本まで！」
「食べ過ぎはよくないね」



「具だくさん」

食欲アップのために、規則正しい生活を！

夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をして、朝食を欠食したり、好きな時間に食事をとったりすると生活リズムが乱れてしまいます。暑い夏でもしっかり食欲がわいてくるように、早起き、早寝を心がけましょう。

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	629 27.4 20.0 2.28
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

1日(木)のとうもろこしは、5年生が皮むきをしてくれます。1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。

★今月の地元産★

【にんじん】1日、2日 北崎正博(一坪田)
5日~9日 伊藤耕佑(川上)
【とうもろこし】1日 香取輝彦(桜田)

●●給食費納付日のお知らせ●●
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。