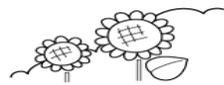


2021年



# 7月 こんだてよていひょう

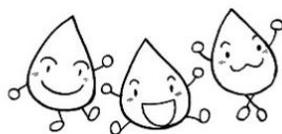


大栄みらい学園（後期課程） 成田市学校給食センター大栄分所

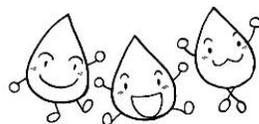
日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	木	麦ごはん	○	豆コロッケ 夏野菜カレー とうもろこし  5年生が皮をむきます。		豆乳 ぶた肉	牛乳 対&助	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	いんげん豆 玉ねぎ なす とうもろこし	米 麦 パン粉 小麦粉	油 バター	892 26.5 22.4 2.37
★世界の料理 タイ★				タイの料理、ガバオライスを給食の献立にしてみました。ガバオライスの具と目玉焼きをごはんにのせ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 パプリカ	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	770 30.1 17.3 2.78
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	675 32.7 14.7 2.13
★世界の料理 アメリカ★				アメリカ生まれ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)		ぶた肉 大豆 とり肉 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ 対&助	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	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	847 35.7 32.0 3.41
★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 七夕汁 ほうれん草と玉子のおひたし	七夕ゼリー	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	だけのこと れんこん しいたけ ねぎ もやし	米 さとう ゼリー	ごま	905 38.7 28.8 3.65
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 ぶた肉 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	834 30.2 24.7 4.23
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	844 38.4 23.0 2.29
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 ぶた肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	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	796 28.6 25.6 2.00
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 ブロッコリー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 ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ パプリカ 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	オリーブ油 ドレッシング	862 33.8 31.3 2.52
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 パイン	とり肉 ぶた肉	牛乳 対&助 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 パイン	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 生クリーム	858 29.5 24.4 2.11
15	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ むらも汁 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 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	921 42.0 26.5 3.18
16	金	ごはん	○	ぶたキムチ丼の具 わかめとトックのスープ 野菜のごま和え		ぶた肉 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	752 23.6 20.1 3.05
19	月	さけわかめ ごはん	○	チキンなんばん (外割り) 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 カルシウム ごま油	920 37.1 31.6 4.14

※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	830kcal	月平均	837
	たんぱく質	27.0~41.5g		32.8
	脂質	18.4~27.7g		23.0
	食塩相当量	2.5未満		2.70



## 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、汗をか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。



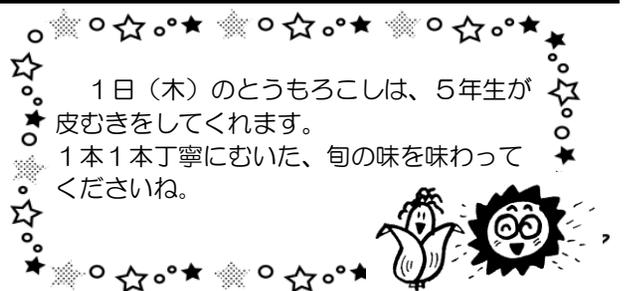
## 上手に水分補給をしましょう

### ★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、頻り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、多飲するのはさげましょう。



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)

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。

