



7月 よていこんだてひょう



令和3年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	木	○	ごはん	ごもくそぼろ きゅうりのなんばんづけ にらぶたじる パックとうふ（しょうゆ）	卵 とり肉 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にら にんじん	ごぼう きゅうり だいこん 玉ねぎ えだ豆	米 さとう	油 ごま油	627 30.1 18.8 2.4
2	金	○	ちゅうかふう まぜごはん	あげぎょうざ はるさめとちくわのスープ すいか	ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ しいたけ ねぎ すいか グリーンピース	米 麦 はるさめ	ごま油 油	640 20.9 19.6 3.4
5	月	○	ごはん	とりにくのごまつけやき ほうれんそうとねぎのぼんずあえ じゃがいものみそしる みずまんじゅう	とり肉 かつお節 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 水まんじゅう	ごま	656 28.9 14.4 2.1
6	火	○	ココア シュガー トースト	ツナサラダ パンプキンポタージュ メロン	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ メロン グリーンピース	パン さとう 米粉	マーガリン ドレッシング 油	699 21.9 32.4 2.9
たなばたこんだて											
7	水	○	すしめし	てまきずしのぐ 〔のり なつとう いかスティック〕 たまごやき ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ そうめんじる たなばたゼリー	いか 卵 なつとう ツナ かつお節 かまぼこ とり肉 なると	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ たくあん しいたけ	米 そうめん ゼリー	マヨネーズ ごま 油	669 25.6 19.2 3.3
8	木	ジョア	はつがまい ごはん	ほしのコロック とうもろこし なつやさいカレー	ぶた肉	ジョア スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	とうもろこし なす 玉ねぎ スッキーニ トマト	米 じゃがいも	油 刈ブ油	693 21.8 13.7 2.5
9	金	○	むぎごはん	さけのさいきょうやき わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	さけ みそ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 いんげん	えのきたけ 玉ねぎ ミニトマト	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	671 31.7 16.6 2.1
12	月	○	パエリア	かぼちゃグラタン ミネストローネ れいとうみかん	とり肉 えび いか ツナ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ えだ豆 みかん	米 麦 じゃがいも さとう	油 刈ブ油	629 26.2 20.0 2.8
13	火	○	ごはん	ほきのみそマヨチーズやき ごぼうとぎゅうにくのいために えびだんごのすましじる カルシウムヨーグルト	ほき みそ 牛肉 えび	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ きぬさや にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ たけのこ しめじ	米 さとう	マヨネーズ 油	636 27.8 16.4 2.4
14	水	○	ごはん 〔あじつけのり〕	チキンなんばん もやしのあえもの なめこのみそしる	とり肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり	パセリ にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン だいこん ねぎ なめこ	米 でん粉 さとう	油 ごま油	658 29.5 19.2 2.0
15	木	○	むぎごはん	かいせんしゅうまい ちゅうかあえ ジャージャンどうふ	えび かに 卵 かまぼこ みそ ぶた肉 生あげ いか	牛乳	にんじん きぬさや	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 でん粉 マロニー さとう	ごま ごま油 油	684 23.8 19.4 2.9
16	金	○	バンズパン	スロッピージョー シーザーサラダ アイリッシュシチュー	ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 黄パプリカ トマト	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン さとう クルトン じゃがいも	油 ドレッシング	698 27.3 28.6 3.2
19	月	○	ごはん	ハンバーグきのこソースかけ かんてんサラダ（ドレッシング） トマトとレタスのたまごスープ れいとうパイン	とり肉 ぶた肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ きゅうり マッシュルーム コーン レタス 玉ねぎ パイン	米 さとう でん粉	油 ドレッシング	642 23.3 20.7 1.9

本城小の5年生が
かわをむきます

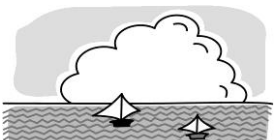


学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★米、メロン、とうもろこしは成田市産です。
★1・5・7・13日のデザートは学校配送です。

夏を元気に過ごそう！



夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

●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。

9月の給食は、
2日（木）から
始まります。