



7月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (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・豆制品	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	五目そばろ きゅうりの南蛮漬け にらぶた汁 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	785 36.7 21.5 2.9
2	金	○	中華風 混ぜごはん	揚げぎょうざ 春雨とちくわのスープ 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	772 24.0 20.5 4.0
5	月	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き ほうれん草とねぎのぼんずあえ じゃがいものみそ汁 水まんじゅう	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	814 26.4 16.2 2.4
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	855 25.9 38.3 3.6
たなぼたこんだて											
7	水	○	すしめし	手巻きずしの具 〔のり 納豆 いかスティック たまご焼き ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ そうめん汁 セタゼリー〕	いか 卵 なっとう 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	836 31.1 22.5 3.9
8	木	ジョア	発芽米 ごはん	星のコロケ とうもろこし 夏野菜カレー	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 ズッキーニ トマト	米 じゃがいも	油 刈ブ油	873 25.9 16.7 3.0
9	金	○	麦ごはん	鮭の西京焼き 和風サラダ 肉じゃが 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	833 37.5 18.5 2.4
12	月	○	パエリア	かぼちゃグラタン ミネストローネ 冷凍みかん	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 フロッコリー 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	807 31.4 24.4 3.4
13	火	○	ごはん	ほきのみそマヨチーズ焼き ごぼうと牛肉のいため煮 えび団子のすまし汁 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	789 34.7 18.4 2.9
14	水	○	ごはん 〔味つけのり〕	チキン南蛮 もやしのあえもの なめこのみそ汁	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	791 33.1 20.9 2.2
15	木	○	麦ごはん	海鮮しゅうまい 中華あえ ジャージャンとうふ	えび かに 卵 かまぼこ みそ ぶた肉 生あけ 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	835 27.7 21.2 3.3
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	861 32.4 33.9 4.0
19	月	○	ごはん	ハンバーグきのこソースかけ 寒天サラダ（ドレッシング） トマトとレタスのたまごスープ 冷凍パイ	とり肉 ぶた肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん フロッコリー 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	806 28.2 24.1 2.2

「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気をつけることの確認です。

3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものはかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。

少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子も崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。

こまめに水分補給!

のどがかわくまえに コップで こまめに ぶたんは 水 麦茶 ずいとうは すすしい場所に ペットボトルの のみのこし注意

※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れてください。ご飯やみそ汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質（ミネラル）を多く含みます。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal 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：2.5g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。

●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。