



# 7月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市 学校給食センター・玉造分所 (小学校)

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					I補給 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	木	○	しょくパン (ブルーベリー ジャム)	トマトオムレツ あおなのソテー コンソメスープ	パン じゃがいも ジャム	オリーブ オイル	たまご ウインナー とりにく	牛乳	こまつな にんじん	エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	617 24.3 23.4 2.88
2	金	○	ごはん	さばのかいせんやき きんぴらごぼう とうがんのかきたまじる	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	さば とうふ さつまあげ たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう とうがん しいたけ ながねぎ	669 25.0 24.3 2.24
5	月	○	ごはん	ぎょうざ(2こ) ちゅうかクラゲあえ わかめスープ ヨーグルト	こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ごま	くらげ とりにく なると ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら ちんげんさい	きゅうり もやし ながねぎ キャベツ しょうが にんにく	637 21.5 17.8 2.04
6	火	○	ごはん	なりたしさんとうもろこし ぶたどんのぐ いもだんごのみそしる	こめ さとう いもだんご	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	とうもろこし ごぼう しょうが だいこん たまねぎ しいたけ	624 22.6 14.1 2.29
7	水	○	たなばたこんだて ちらしずし (ぎざみのり)	きすアーモンドフライ マヨおひたし たなばたじる たなばたゼリー	こめ さとう そうめん こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら アーモンド	きす ハム かつおぶし とりにく なると	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たけのこ だいこん ながねぎ しいたけ もやし れんこん かんぴょう	694 24.5 19.9 3.22
8	木	○	テーブル ロール (マーメイド)	パンネのラザニアふう グリーンサラダ パンプキンポタージュ	パン さとう こめ パンネ ジャム こむぎこ	あぶら なまクリーム オリーブ オイル バター	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	ちんげんさい かぼちゃ パセリ ピーマン にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく	684 22.4 23.4 3.04
9	金	○	ごはん	とりにくのほししょうゆやき ひじきのごもくに とんじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん ながねぎ しモン ごぼう	643 31.8 16.6 2.43
12	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうののりあえ けんちんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ さとう さといも プリン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく えのきたけ ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	668 27.1 22.4 2.08
13	火	○	ごはん	さけのしおやき えだまめサラダ(ドレッシング) にくじゃが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ コーン きゅうり えだまめ たまねぎ	699 31.0 19.5 2.51
14	水	○	むぎごはん	はるまき なすとピーマンのいためもの ワントンスープ	こめ こむぎこ むぎ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン ちんげんさい にら	にんにく しょうが なす たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ	639 21.2 20.1 2.41
15	木	○	パンにはさんで たべてね! コッパン スライス	スラッピージョー コールスローサラダ コーンチャウダー	パン さとう こむぎこ こめこ	あぶら バター なまクリーム	ぶたにく ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	664 25.8 26.4 3.06
16	金	○	ごはん (ふりかけ)	ししゃものなんばんづけ(2こ) ごまあえ とうふのみそしる	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 ししゃも のり	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし キャベツ ながねぎ	623 22.4 19.5 2.84
19	月	○	ごはん	かいそうサラダ(ドレッシング) なつやすみカレー れいとうパイ	こめ	あぶら	とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	ちんげんさい にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご パイ	622 19.4 14.5 2.05

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
★5日、7日のデザートは学校配送になります。

学校給食摂取基準(3・4年生)

月平均

熱量：650kcal  
たんぱく質：24.4g(範囲21.1g~32.5g)  
脂質：18.1g(範囲14.4g~21.7g)  
食塩相当量：2.0g以下

653  
24.5  
20.1  
2.55

## 熱中症に注意!!

### 熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、  
日陰を利用する。

こまめに  
休憩する。

水分補給をする。

### 水分補給のポイント

こまめにとる。

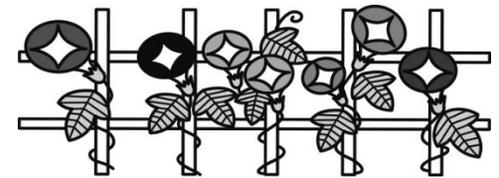
目安は、  
1日1.2リットル。

起床時や、入浴の前後に。

のどが渇く前に  
意識して飲む。

大量に汗をかいた時  
は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや  
食塩水(0.1~0.2%)



7月分の給食費は、  
**8月31日(火)**が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へ入金をお願いします。