

2021年



9月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場 (小学校)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちようしよとどのえるもと		エネルギーのもと		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					たんぱく質	むきつ 無機質	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質		
2	木	○	むぎごはん	とうふハンバーグ ポークカレー コールスローサラダ	とうふ ふたに くとりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ きびざとう でんふん じゃがいも	サラダあぶら	694 23.9 23.0 2.8
3	金	○	ごはん	たれカツどん ひじきサラダ えのきのみそしる	ロースハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ きびざとう	あぶら サラダあぶら	665 17.7 20.1 2.3
6	月	○	ごはん	シルバーのてりやき カラフルきんぴら わかめスープ	シルバー さつまあげ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きいろパプリカ あかパプリカ ながねぎ	こめ きびざとう	ごま サラダあぶら	590 26.2 13.9 2.1
7	火	○	ごはん	やきメンチカツ きゅうりのなんばんづけ とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう	こめ きびざとう さといも	あぶら ごまあぶら	659 17.6 15.5 2.2
8	水	○	むぎごはん	スマイルポテト ハッシュドポーク れいとうパン (成田小) なりたの梨 (八生小、美郷台小)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ しめじ マッシュ 栗 パイン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	サラダあぶら バター なまクリーム	626 19.1 20.9 1.4
9	木	○	バターロール (りんごジャム)	フライドチキン ミネストローネ なりたの梨 (成田小) れいとうパン (八生小、美郷台小)	とりにく たまご パーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ とまと	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ 梨 パイン	こむぎこ でんふん マカロニ さとう	あぶら	615 26.9 22.2 3.0
10	金	○	むぎごはん	さんまのかばやき ちやんとコーンのおひたし すいとんじる	さんま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし コーン だいこ ん ごぼう ながねぎ はくさい	こめ おおむぎ きびざとう こむぎこ こめこ	あぶら ごま	671 21.3 19.3 1.9
13	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ なめだけあえ キャベツとパコーンのスープ	ぶたにく パーコン とりにく	ぎゅうにゅう さきのみり	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ なめだけ キャベツ セロリ ながねぎ	こめ きびざとう	サラダあぶら	667 27.2 19.8 3.0
14	火	○	ごはん	あげだしとうふそぼろあん コールスローサラダ さつまいもじる	とうふ ぶたにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん ながねぎ	こめ さとう でんふん さつまいも だいず	あぶら	690 22.5 21.6 1.7
15	水	○	むぎごはん	かれいのたつたあげ しんじゆあえ にくじゃが	かれい ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ じゃがいも きびざとう	あぶら ごま サラダあぶら	646 28.7 16.5 2.3
16	木	○	はちみつパン	ツナとやさいのごまあえ かしのクリームに てつくりオープンアップルパイ	ツナ とりもちかわな しかくぎり	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ かぶ エリンギ こうぎょく れもん	こむぎこ こむぎこ クラニューと う	ごま バター なまクリーム バター	653 21.7 31.2 1.8
17	金	○	むぎごはん	ポテトのチーズやき ブロッコリーとコーンのサラダ きのこけんちんじる てつくりふりかけ	ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ コーン だいこん ごぼう しいたけ えのきだけ なめこ ながねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう さといも きびざとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	572 22.7 15.3 2.0
21	火	○	くりごはん	うさぎがたれパスタ たくあんあえ ふわりすましじる きよほう	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん なみつば	マッシュ きゅうり もやし キャベツ たくあん はくさい きよほう	こめ きびざとう	くり いりごま ごまあぶら	669 22.6 22.8 3.0
22	水	○	ごもくごはん	さわらのゆであんやき えだまめサラダ キャベツのみそしる	とりにく あぶらあげ さわらとうふ えだまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ ゆず キャベツ きゅうり コーン えだまめ	こめ もちこめ さとう	ごま	661 28.7 20.9 2.8
24	金	○	ミルクロールパン	てつくりミートグラタン やさいポタージュ かりかりカレーおめかさん	ぶたにく パーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	とまと ハセリ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュ コーン セロリ しょうが ながねぎ ぶどう	こむぎこ でんふん	オリーブオイル バター あぶら	677 29.6 31.1 2.6
27	月	○	パンダパン	ブラウンパンシチュー じゃがいものハニーサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とまと にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	パン はちみつ	サラダあぶら バター	580 18.8 28.2 1.6
28	火	○	ごはん	たいのしおこうじやき スタミナやさいサラダ てつくりワンタンスープ	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ しょうが だいずもやし にんにく しょうが たけのこ しいたけ	こめ きびざとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	583 28.5 18.6 1.7
29	水	○	スパゲッティ	バスカトーレのぐ チキンサラダ ココアむしパン	ぶたにく パーコン さび さきみ	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ とまと	たまねぎ セロリ にんにく もやし きゅうり キャベツ	スパゲッティ こむぎこ きびざとう チョコチップ さとう	オリーブオイル サラダあぶら バター	691 28.3 24.6 1.9
30	木	○	むぎごはん	おやこどん ちりめんじゃこのサラダ チーズタルト	とりにく こやどうふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん クリームチー ズヨーグルト	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり れもん	こめ こむぎこ きびざとう でんふん クラニューと う	ごまあぶら ごま なまクリーム	675 26.6 25.1 1.5

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

◎学校配送は、8日のパン (成田小) 9日のパン (八生小・美郷台小)、9日のパン、16日のパン、21日の巨峰、24日パン、27日のパンダパンです。
◇24日は運動会代休のため八生小はお休みです。27日は運動会代休のため成田小・美郷台小はお休みです。

学校給食摂取基準 (基準)	月平均
熱量: 650kcal	647
たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g)	24.1
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.7
食塩相当量: 2.0g以下	2.2

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な
距離がとれるとき
はマスクを外す

室内ではエアコン
を使用する

こまめな換気も忘れずに

★目元から適切な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。