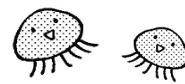


令和4年



7月

# よていこんだてひょう



成田市学校給食センター 玉造分所 (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	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	I補給 - (kcal)	
					たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)
1	金	○	ごはん	さばせんづけ きんぴらごぼう キャベツのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	さば あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ	661 23.1 23.7 2.0
4	月	○	ごはん	とりにくのマーマレードやき ほうれんそうののりあえ にくどうぶ	こめ マーマレード さとう	あぶら	とりにく ぶたにく とうぶ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく えのきたけ ながねぎ しいたけ	655 35.6 17.8 2.4
5	火	○	ごはん	ドライカレー <b>なりたでとれた</b> とうもろこし ジュリエンスープ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ りんご とうもろこし	642 24.6 18.9 1.6
6	水	○	ロールパン	パンネのラザニアふう コンソメスープ カラフルサラダ (ドレッシング) はちみつレモンゼリー	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ ゼリー	あぶら バター	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな パプリカ パセリ ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	627 22.6 19.0 2.9
7	木	○	★たなばたこんだて★ わかめごはん	きすアーモンドフライ おかかあえ たなばたじる たなばたゼリー	こめ そうめん はんこ こむぎこ ゼリー	あぶら ごま アーモンド	きす とりにく なるとまき あぶらあげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	とうがん ながねぎ もやし キャベツ	651 23.6 18.0 2.6
8	金	○	ごはん	しろみさかなのマヨネーズやき にんじんマリネ とんじる	こめ さとう	あぶら マヨネーズ (たまごなし)	ほき みそ ツナ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	セロリ ごぼう キャベツ だいこん ながねぎ しょうが	641 26.3 22.7 2.0
11	月	○	ごはん	はるまき なすとピーマンのいためもの ちゅうかたまごレタススープ	こめ さとう はるまき はるまきのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく しょうが なす たけのこ キャベツ たまねぎ ながねぎ レタス しいたけ	681 21.8 26.9 2.4
12	火	○	ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ ツナとやさいのごまあえ けんちんじる メロンゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	ごま ごまあぶら	ぶたにく ツナ とりにく とうぶ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ りんご キャベツ ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	663 28.3 20.6 1.8
13	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	あじフライ (ソース) しおこんぶあえ なまあげとやさいのもの	こめ むぎ さといも さとう こむぎこ はんこ でんぶん	あぶら ごま	あじ とりにく なまあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ のり	にんじん こまつな	だいこん たけのこ キャベツ きゅうり	696 29.9 20.7 2.6
14	木	○	しょくパン (ブルーベリー ジャム)	チーズオムレツ あおなのソテー なつやさいのミネストローネ	パン じゃがいも さとう ジャム	オリーブオイル	たまご ウイナー ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな ほうれんそう にんじん トマトピーマン	エリンギ にんにく たまねぎ なす セロリ コーン ズッキーニ	613 21.4 24.8 3.0
15	金	○	ごはん	とりのからあげ ひじきのマリネ さわにわん	こめ でんぶん さとう	あぶら	とりにく ハム ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	きゅうり ごぼう しいたけ ながねぎ しょうが にんにく	623 27.7 18.2 2.8
19	火	○	ごはん	かいそうサラダ なつやさいカレー ヨーグルト	こめ	あぶら	とりにく	牛乳 わかめ のり こんぶ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ パプリカ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ なす にんにく りんご きゅうり コーン	645 21.2 15.8 2.2

★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。

★お米は成田産コシヒカリ(1等米)を使用しています。

★6日、7日、12日、19日のデザートは学校配送です。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量:	650kcal	650
たんぱく質:	24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.5
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.6
食塩相当量:	2.0g以下	2.4

## 食事のおてつだいにチャレンジ!

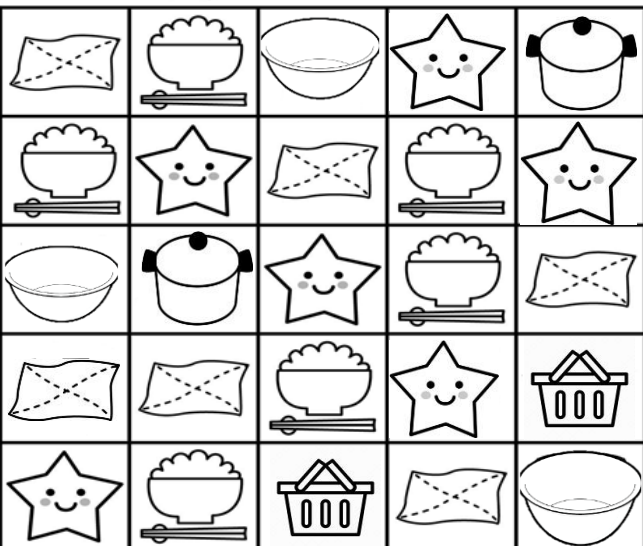
お手伝い例



7月分の給食費は8月31日(水)が納付日(振替日)となります。お早めにご入金をお願いいたします。

おてつだいができたら1回ごとに1つずつ色をぬりましょう。たて・よこ・ななめがそろったらピンゴです。

### ピンゴカード①



### 夏の行事と行事食

**七夕 (7/7)**

**土用の丑 (今年は7/23)**

**「う」のつく食べ物**  
うどん、梅干し、うの花、うり、うなぎ

**お盆 (7/15または8/15前後)**

**精進料理**  
野菜の天ぷら、いなりずし

9月の給食は、2日(金)からです