



# 7月 よていこんだてひょう



令和4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 (g)
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちよ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		炭水化物	脂質	
1	金	○	ごはん	ごもくそぼろ キャベツのしおこんぶあえ にらぶたじる パックとうふ(しょうゆ)	卵 とり肉 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	ごぼう キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ えだ豆	米 さとう 油 ごま ごま油	632 30.4 19.2 2.3
4	月	○	キムチ チャーハン	あげぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ すいか	ぶた肉 とうふ ベーコン 卵 豆乳	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ ねぎ コーン 玉ねぎ すいか	米 麦 ごま油 油	692 22.7 25.7 2.5
5	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	698 21.9 32.3 2.9
6	水	シ 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	ショア チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ とうもろこし	米 じゃがいも 油 刈-ブ 油	698 22.2 14.2 2.5
たなばたこんだて			てまききすしのぐ (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 とり肉 なるこ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ たくあん しいたけ	米 さとう そうめん ゼリー 油 マヨネーズ ごま	680 26.1 19.9 3.3
8	金	○	わかめ ごはん	さけのごまみそやき きゅうりのふうみづけ いももちじる	さけ みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 さとう いももち ごま ごま油	659 27.0 18.2 2.7
11	月	○	パエリア	パンプキングラタン ミネストローネ れいとうみかん	とり肉 いか ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ セロリ えだ豆 みかん マッシュルーム	米 麦 じゃがいも さとう バター 油 刈-ブ 油	621 24.5 19.2 2.6
12	火	○	ごはん	ほぎのみそマヨネーズやき ごぼうときゅうりにくのいために えびだんごのすましじる ひとくちピーチゼリー	ほぎ みそ 牛肉 えび	牛乳 チーズ	パセリ にんじん いんげん ほうれん草 きぬさや	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ	米 さとう ゼリー マヨネーズ ごま油	627 25.5 15.8 2.4
13	水	○	ごはん	とりにくのごまつけやき ほうれんそうとねぎのポンすあえ じゃがいものみそしる コアヨーグルト	とり肉 みそ かつお節 油あげ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ 玉ねぎ えのきだけ	米 じゃがいも ごま	642 29.6 15.4 2.1
14	木	○	スパゲティ	ハムチーズピカタ コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) パスカトーレソース	ハム 卵 牛肉 かにかま えび ベーコン 大豆 いか	牛乳 チーズ	パセリ トマト にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ 小麦粉 バター 油 マヨネーズ	622 27.8 25.1 2.5
15	金	○	むぎごはん	えびしゅうまい ちゅうかあえ ジャージャンどうふ	えび ぶた肉 かまぼこ 卵 生あげ みそ	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 だけのこ	米 麦でん粉 マロニー さとう ごま ごま油 油	669 24.7 18.8 2.7
19	火	○	ナシゴレン	コーンフレークチキン トマトとたまごのスープ ゴールドキウイフルーツ	とり肉 えび ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ レタス キウイ	米 麦 さとう でん粉 コーンフレーク ごま油 マヨネーズ	625 32.2 17.6 2.9

本城小の5年生が皮をむきます



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

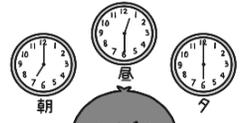
★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

## 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、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

### ★今月の地元産★

- 【にんじん】堀越一仁（大清水）  
池上貴之（小菅）
- 【小松菜】堀越一仁（大清水）  
池上貴之（小菅）
- 【とうもろこし】香取輝彦（桜田）
- 【メロン】富岡正史（大栄十余三）
- 【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

●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。

2学期の給食は、9月2日（金）から始まります。

