



日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう				エネルギー (kcal)			
			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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきじつ 無機質			ビタミン	
1	金	○	ごはん	ふたにくのしおこうじやき マヨおひたし ピリからみそしる ずんだしらたま	こめ さとう だんご	卵-オイル あぶら ごまあぶら	ふたにく ハム とりにく だいす かつおぶし とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ キャベツ	もやし にんにく えだまめ	704 30.0 23.7 2.3
4	月	○	ごはん	あじフライ(ソース) おやこに いかだんごのすましじる なりたしさんメロン	こめ さとう ふ こむぎこ パンこ	あぶら	あじ とりにく たまご いか たら	牛乳 わかめ	にんじん みずな	たまねぎ エリンギ グリーンピース だいこん ながねぎ メロン		622 27.9 16.1 2.5
5	火	○	ごはん (なめたけ)	とりにくのあおのりやき ちぐさあえ じゃがいものみそしる アップルシャーベット	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ベーコン みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ りんご		609 27.9 16.1 2.4
6	水	○	むぎごはん	えだまめしゅうまい マーボーなす チンゲンサイのスープ きぬごしとうふ(しょうゆ)	こめ おおむぎ さとう パンこ でんぷん	ごまあぶら	ふたにく みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	なす にんにく しょうが ながねぎ だけのこ たまねぎ しめじ えだまめ		660 29.0 19.9 2.8
7	木	○	さけ ちらしずし	ほしのコロッケ おかかあえ あまのがわじる たなばたゼリー	こめ さとう じゃがいも そうめん ふ こむぎこ パンこ セリー	あぶら	さけ あぶらあげ たまご かまぼこ かつおぶし とりにく とうふ ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう こまつな オクラ	しいたけ もやし えのきたけ ながねぎ		660 24.8 19.4 2.7
8	金	○	パンズパン	ハンバーグケチャップソースがけ フレンチサラダ カレーシチュー なりたしさんとうもろこし	パン さとう マカロニ こむぎこ	あぶら	とりにく ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ マヨネーズ とうもろこし		735 32.2 27.3 2.9
11	月	○	ごはん	あかうおいちやほしやき あつあげそぼろに とうがんとみそしる ヨーグルト	こめ さとう でんぷん	あぶら	あかうお あつあげ とりにく ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ えのきたけ とうがん		647 31.8 19.0 2.1
12	火	○	ガーリック ライス	ポークジンジャー ブロッコリーとえびのサラダ BLT(ピーエルトフィー) スープ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	卵-オイル あぶら	ふたにく えび ベーコン	牛乳	パセリ パプリカ ブロッコリー にんじん トマト	にんにく マヨネーズ コーン たまねぎ しょうが りんご レタス		614 27.8 19.8 2.8
13	水	○	ごはん	いわしオレンジに いそかあえ かきたまじる ★みそポテト	こめ さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら	いわし とりにく たまご なると みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みずな	もやし だいこん しめじ ながねぎ オレンジ		714 27.1 22.2 2.5
14	木	○	ひやしうどん	★とりてん ひやしうどんのぐ(めんつゆ) フルーツポンチ	うどん こむぎこ さとう だんご	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり みかん もも パイン バナナ		631 27.0 18.6 2.3
15	金	○	ごはん (ふりかけ)	うなぎのたまごとじ きゅうりのなんばんづけ なめこじる ソーダゼリー	こめ さとう ふ セリー	ごまあぶら ごま	うなぎ たまご ふ ふたにく とうふ みそ	牛乳	みつば にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ なめこ だいこん ながねぎ		633 25.9 18.1 2.4
19	火	○	むぎごはん	なつやさいのひきにくカレー ポテトチーズやき すいか	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	ふたにく だいす ツナ	牛乳 チーズ	パプリカ かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ えだまめ すいか		727 25.4 20.2 2.0

## 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨明けとともに一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症予防のために、しっかりと睡眠をとること、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分を補給することが大切です。熱中症を防ぎ、この夏も元気に過ごしましょう。

**熱中症予防 4つのポイント**

**暑さを避ける**

**日差しを避ける**

**水分・塩分補給**

**体調を整える**

日本各地の郷土料理をお出ししています!

- 13日(水) みそポテト(埼玉県)**  
じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘口のみそだれをかけた料理です。おやつやおかず、おつまみとして食べられています。
- 14日(木) とり天(大分県)**  
下味のつけ方や添えるたれは、各家庭の味があるそうです。

学校給食摂取基準(8~9歳)	7月平均
熱量: 650kcal	663
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.1
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.0
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★7月分給食費の振替日は8月31日(水)です。

◆◆◆ 今月の地場産物紹介 ◆◆◆

**4日(月) 成田市産 メロン**  
成田市吉岡の荻野さんがつくったタカミメロンです。

**8日(金) 成田市産 とうもろこし**  
成田市桜田の香取さんがつくったとうもろこしです。