



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		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		IUP - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)
										脂質(g)	
										食塩相当量(g)	
1	金	○	ターメリックライス	ごぼうサラダ ドライカレー メロン	ぶたにく とりにく だいず きんときまめ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう きゅうり たまねぎ マツタケ にんにく しょうが りんご メロン	こめ むぎ はちみつ	バター ごま あぶら	731 266 26.1 1.7
4	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきのごもくに こまつなとたまねぎのみそしる	ぶたにく とりにく だいず ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが りんご えだまめ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	653 29.2 24.2 2.3
1ねんせいがとうもろこしのかわむきをしてくれます											
5	火	○	ごもく チャーハン	なりたさんとうもろこし くらげのちゅうかあえ マーボーなす	チャーシュー たまごくらげ あつあげ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん なら	たまねぎ ながねぎ えだまめ にんにく たけのこ しょうが とうもろこし もやし きゅうり なす	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	659 25.4 24.1 2.7
6	水	○	ごはん	さけのオイネーズやき あさづけ とんじる	さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも	マヨネーズ ごまあぶら	629 32.1 20.7 2.5
たなばたこんだて											
7	木	○	むぎごはん	ハンバーグおろしソース こまつなとツナのポンずあえ たなばたじる たなばたゼリー	ぶたにく ツナ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ なると	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ もやし はくさい ながねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー		684 27.4 22.6 2.7
8	金	○	むぎごはん	ピピンバ (にくいため・ナムル) すいぎょうぎスープ	ぎゅうにく みそ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが だいずもやし はくさい ながねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	634 27.0 18.8 2.9
11	月	○	ごはん	あじのなんばんづけ にくやさしいため とうがんのかきたまじる	あじ ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こねぎ	ながねぎ キャベツ たまねぎ とうがん しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	628 27.1 21.6 1.8
12	火	○	なつやさい ピザトースト	ブロッコリーサラダ ABCスープ のむヨーグルト☆	ベーコン とりにく	チーズ 牛乳 のむヨーグルト	ピーマン トマト アボカド にんじん	なす たまねぎ コーン もやし きゅうり セロリー キャベツ	パン マカロニ	あぶら	587 26.8 21.3 2.7
13	水	○	ごはん	さばのみそだれやき かぼちゃのそぼろに しらたまじる	さば みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ さとう かたくりこ しらたまもち	あぶら	693 29.0 19.5 1.9
14	木	○	ごはん	こんにゃくサラダ (あおじそドレッシング) チキンカレー れいとうみかん	とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら みかん	683 22.2 17.6 1.8
15	金	○	むぎごはん	ユーリンチー ちゅうかあえ わかめスープ	とりにく かまぼこ たまご なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ごま	619 25.7 19.6 2.5
19	火	○	コッペパン スライス☆	フランクフルトミートソース ポイルキャベツ こめこクリームシチュー すいか	ぶたにく とりにく	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マツタケ すいか	パン さとう じゃがいも	あぶら バター なまクリーム	637 26.9 27.8 2.7

- 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。
- はしを忘れずに持参しましょう。
- ☆印のメニューは学校に直接配送されます。

7月分の給食費は、8月31日(水)が納付(振替)日です。
お早めに口座へのお金をお願いします。

9月の給食は2日(金)からです。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量	650kcal	653
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)	27.1
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.0
食塩相当量	2.0g以下	2.3

◇成田産とうもろこし◇

7月5日（火）に成田産のとうもろこしが登場します。
太陽の光をたくさんあびて大きくなった「おおももの」という品
種です。1年生のみなさんが皮むきをしてくれます。
あまくておいしいですよ。お楽しみに♪



家族のために

ごはんをつくってみよう！



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



夏野菜を
たくさん食べよう



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。