

令和5年



7月予定献立表

成田市学校給食センター (中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I補給 - (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
3	月	○	ごはん	成田市産とうもろこし 海そうサラダ ハヤシソース	豚肉	牛乳 わかめ 昆布	チンゲンサイ にんじん トマト	コーン きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	819	26.6	20.8	2.9
4	火	○	丸パン (ライスチーズ)	チキンハーブ焼き コーンサラダ パンブキンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 米粉	生クリーム	835	41.0	32.3	3.6
5	水	○	麦ごはん	いわし揚げ玉フライ 豚丼の具 五目汁	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	油 ごま油	822	31.0	22.8	2.7
6	木	○	ごはん	棒ぎょうざ ナムル 八宝菜 メロンクリームソーダゼリー	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	小松菜 にんじん ニラ	もやし 生姜 にんにく きくらげ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 ゼリー 小麦粉	ごま ごま油 油	825	34.1	20.0	2.8
7	金	○	ごはん	白身魚のレモンしょう油 くきわかめの炒め物 七タ汁 七タゼリー	ほき 豚肉 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 くきわかめ わかめ	にんじん	レモン たけのこ 長ねぎ	米 ゼリー 砂糖 澱粉	油 ごま	807	30.4	20.5	3.2
10	月	○	ごはん	さばの香味ソース チンジャオロースー わかめスープ	鯖 みそ 豚肉 鶏肉 なると	牛乳 寒天 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま	840	34.8	30.8	2.5
11	火	○	ミルクロール	夏野菜のトマトソースグラタン かぼちゃサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ レモンカスタードタルト	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ コーン 枝豆 スッキーニ キャベツ なす	パン 小麦粉 タルト パン粉 マカロニ	アーモンド マヨネーズ	876	28.0	31.3	3.2
12	水	○	ごはん	あじフライ 切干大根の煮物 とうがンのみそ汁 牛乳プリン	あじ さつまあげ 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	切り干し大根 とうがん 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 プリン 小麦粉 パン粉	油	813	27.1	21.6	2.7
13	木	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き 磯香和え じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 鶏肉	牛乳のり	ほうれん草 にんじん	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	油	852	32.9	23.5	2.5
14	金	○	ごはん (ふりかけ)	さくらますのタルタルフライ ひじきの五目煮 豚汁	さくらます 油揚げ 大豆 豚肉 みそ 豆腐 卵 かつお節	牛乳 ひじき のり	にんじん パセリ	大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	油 ごま マヨネーズ	806	29.2	24.0	2.7
18	火	○	ごはん	ヤンニョムチキン ピピンパ トックのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 切り干し大根 しいたけ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 トック	油 ごま ごま油	843	36.8	18.9	3.0
19	水	○	ごはん	いかの香り焼き 夏野菜カレー フルーツポンチ ジョア	いか 鶏肉	牛乳 ジョア	かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく みかん もも バイナップル 玉ねぎ コーン なす りんご	米 砂糖 ゼリー	ごま油 油	848	32.4	15.9	2.5

★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。
★お米は、成田市産コシヒカリ(一等米)を使用しています。
★6・7・11・12・19日のデザートは学校配送です。

7月分の給食費は8月31日(木)が納付(振替)日です。お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量	830kcal	832
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.0
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.5
食塩相当量	2.5g以下	2.9

もうすぐ夏休みですね。夏を元気に過ごすためには、暑さに負けない食生活を心がけることが大切です。休み中も規則正しい生活をして、良い夏休みを過ごしましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

スポーツドリンクを上手に活用しよう

汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。



9月の給食は
9月4日(月)から
始まります。お楽しみに!