

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		1食 (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)	
3	月	○	ごはん	さばのこうみソース チンジャオロースー わかめスープ ぎゅうにゅうプリン	さば みそ ぶたにく なると	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ	こめ さとう プリン	ごまあぶら あぶら ごま	658	28.3	26.0	2.5
4	火	○	ごはん	成田市産むしとうもろこし かいそうサラダ ハヤシソース	ぶたにく	牛乳 ぶのり わかめ こんぶ とさかのり	チンゲンサイ にんじん トマト	コーン きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	672	23.0	19.0	2.6
5	水	○	ごはん	あじのあげに きりぼしだいこんのもの とうがんとみそしる ヨーグルト	あじ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	きりぼしだいこん とうがんと たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	645	27.0	16.3	2.3
6	木	○	まるパン スライス	チキンハーブやき コーンサラダ パンブキンポタージュ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう こめこ	あぶら なまクリーム	637	30.6	22.6	3.1
7	金	○	☆多たなばたこんだて ごはん	しろみさかなのレモンしょうゆ くきわかめのいためもの たなばたしる たなばたゼリー	ほき ぶたにく あぶらあげ とりにく うおめん なると	牛乳 くきわかめ わかめ	にんじん	レモン たけのこ ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	653	26.9	17.8	3.1
10	月	○	ごはん	ぼうぎょうざ ナムル はっぼうさい	ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし しょうが にんにく きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	645	28.8	19.0	2.5
11	火	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき いそかあえ じゃがいものそぼろに	ぶたにく とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	678	28.5	21.1	2.4
12	水	○	むぎごはん	いわしあげだまフライ ぶたどんのく ごもくじる	いわし ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう さといも ばんこ こむぎこ	あぶら	666	25.1	21.1	2.3
13	木	○	テーブルロール パン	なつやさいのトマトソースグラタン かぼちゃのサラダ (マヨネーズ) ラビオリスープ	ぶたにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ えだまめ セロリ キャベツ ズッキーニ なす にんにく コーン	パンこむぎこ マカロニ パンこ	アーモンド あぶら オリーブあぶら マヨネーズ	676	22.1	27.4	2.5
14	金	○	ごはん	あかうおいちやぼし ひじきのごもくに とんじる	めばる あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	604	29.7	16.3	2.8
18	火	○	ごはん	ヤンニョムチキン ピピンパ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きりぼしだいこん ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	642	31.1	17.4	2.5
19	水	○	ごはん	えだまめサラダ (ドレッシング) なつやさいカレー れいとうみかん	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく コーン なす みかん りんご	こめ	あぶら ごま	692	20.3	18.8	1.6

★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、成田市産こしひかり (1等米) を使用しています。
★3、5、7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	656
たんぱく質: 24.4g (範囲 21.1~32.5g)	26.8
脂質: 18.1g (範囲 14.4~21.7g)	20.2
食塩相当量: 2.0g以下	2.5

学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

期日は8月2日 (水) 午前10時~午後1時
会場=もりんぴあ 2Fキッチンスタジオ
内容=親子で協力して夏向け料理を作って試食する。
対象=市内在住小学生児童とその保護者
定員=8組16名 (応募者多数は抽選)
参加費=無料
持ち物=エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水筒 (飲み物)
申し込み方法=7月18日 (火) (必着) までに、申込フォームにて
<https://logofom.jp/f/OGugj>

夏を元気に過ごすために

- **早寝・早起き**
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる。
- **体の強い味方**
夏野菜をしっかり食べる。

● のどがかわく前の、こまめな水分補給を心がける。