



日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ーン	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価			
				しゅしよく	ふくしよく	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		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
						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				
3	月	○	はし	むぎごはん	さけのオネーズやき とうがんのそばろに いもだんごじる	さけとりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こねぎ こまつな	とうがん しょうが だいこん ながねぎ	こめむぎ さとう かたくりこ おじゃがもち	マヨネーズ	643	31.1	20.0
4	火	○	スプ	ナン	ガイヤーン ブロッコリーサラダ カレーミート	とりにく ぶたにく だいず いんげんまめ	牛乳 こねチーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが	ナン さとう こむぎこ	こまあぶら	610	33.3	27.5
5	水	○	スプ	むぎごはん	ビビンバ (にくいため・ナムル) フォーのスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	はくさい にんにく しょうが だいずもやし ながねぎ えのきたけ	こめむぎ さとう フォー	こま こまあぶら	670	26.6	20.3
6	木	○	はし	ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ ほうれんそうののりあえ かきたまじる	ぶたにく とりにく たまご	牛乳のり	ほうれんそう にんじん こまつな こねぎ	りんご たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	644	28.1	22.8
7	金	○	はし	★ たなばたこんだて ★ わかめごはん		ツナたまご とりにくとうふ ぶたにく なると あぶらあげ	わかめ牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ ゼリー	こま あぶら こまあぶら	646	21.1	20.6
10	月	○	はし	ごはん	さばのそうみソース にくやさしいため かぼちゃのみそじる	さばみそ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう	こまあぶら あぶら	631	28.4	20.1
11	火	○	スプ	まるパン☆ スライス	メンチカツ(ソース) ポイルキャベツ こめこコーンポタージュ すいか	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ すいか	パン こめこ こむぎこ パンこ	あぶら バター なまクリーム	623	22.5	22.3
12	水	○	スプ	3ねんせいとうもろこしのかわむきをしてくれます むぎごはん		とりにく ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん きぬさや	とうもろこし はくさい だけのこ きくらげ ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく	こめむぎ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	658	27.2	19.7
13	木	○	はし	ごはん	ホキシおこうじカレー あさづけ にくじゃが	ホキ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	こま あぶら	611	26.4	12.7
14	金	○	フォ	やきそば	はるまき フルーツポンチ	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし たまねぎ みかん パイ もも りんご バナナ ブルーベリー	やきそば こむぎこ はるさめ サイダー	あぶら	692	22.1	26.7
18	火	○	はし	むぎごはん	ヤンニョムチキン 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	にんにく しょうが きゅうり もやし ながねぎ	こめむぎ かたくりこ さとう マロニー さとう	あぶら こまあぶら こま	643	25.3	20.4
19	水	○	スプ	むぎごはん	ひじきとツナのサラダ なつやさいかレー れいとうみかん	ツナ とりにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ パプリカ ピーマン	きゅうり たまねぎ なす にんにく りんご みかん	こめむぎ さとう	あぶら	710	22.4	21.4

・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。
・☆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(木)が納付(振替)日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

9月の給食は4日(月)から
始まります。



米・れんこん・じゃがいも
とうもろこし・さつまいもは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量	650kcal	648
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.2
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.2
食塩相当量	2.0g以下	2.3

◇成田産とうもろこし◇

7月12日(水)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「ドルチェドリーム」
という品種です。3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♪

夏休み 協力し合おう! 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる

食事の片づけ
をする

ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事
をつくったり、洗濯をし
たり、掃除をしたりする
などさまざまなものがあ
ります。家族の一員とし
て協力し合うためにも、
生活をふりかえり、家庭
の中で自分ができること
を探しましょう。

～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=8月2日(水) 午前10時～午後1時
会場=もりんびあ 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)



<https://logoform.jp/f/OGugi>