



日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーン	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補正 - (kcal)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
						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	食塩相当量(g)	
3	月	○	箸	麦ごはん	鮭のオイネーズ焼き とうがんのそぼろ煮 いもたんご汁	さけ とり肉 ふた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ 小松菜	とうがん しょうが 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 おじゃがもち	マヨネーズ	802	37.2
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	とり肉 ふた肉 大豆 いんげん豆	牛乳 粉チーズ	アスパラ にんじん ピーマン	にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが	ナン 砂糖 小麦粉	ごま油	840	43.2
5	水	○	スプ	麦ごはん	ビビンバ（肉炒め・ナムル） フォーのスープ	ふた肉 みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	白菜 にんにく しょうが 大豆もやし 長ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 フォー	ごま ごま油	840	32.7
6	木	○	箸	ごはん	ふた肉のりごソースがけ ほうれん草ののり和え かきたま汁	ふた肉 とり肉 たまご	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜 小ねぎ	りんご 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	米 砂糖 砂糖 片栗粉	油	792	33.4
7	金	○	箸	★七夕献立★ わかめごはん		ツナ たまご とり肉 ふた肉 とうふ 油揚げ なると	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 セリー	ごま油 ごま油	820	26.2
10	月	○	箸	ごはん	さばの香味ソース 肉野菜炒め かぼちゃのみそ汁	さば みそ ふた肉	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖	ごま油 油	801	35.8
11	火	○	スプ	丸パン☆ スライス	メンチカツ（ソース） ポイルキャベツ 米粉コーンポターージュ すいか	ふた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ すいか	パン 米粉 パン粉	油 バター 生クリーム	800	27.6
12	水	○	スプ	3年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます		とり肉 ふた肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん 絹さや	とうもろこし 白菜 だけのこと 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	852	34.8
13	木	○	箸	ごはん	ホキ塩こうじカレー 浅漬け 肉じゃが	ホキ ふた肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	762	32.2
14	金	○	フォ	焼きそば	春巻き フルーツポンチ	ふた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ みかん バイロン もも りんご パナナ ブルーベリー	焼きそば 小麦粉 春雨 サイダー	油	814	25.6
18	火	○	箸	麦ごはん	ヤンニョムチキン 中華和え わかめスープ	とり肉 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 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 マロニー 砂糖	油 ごま油 ごま	805	30.3
19	水	○	スプ	麦ごはん	ひじきとツナのサラダ 夏野菜カレー 冷凍みかん	ツナ とり肉	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 玉ねぎ なす にんにく りんご みかん	米 麦 砂糖	油	881	27.2

- ・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 (中学校)		月平均
熱量： 830kcal		817
たんぱく質： 31.2g(範囲26.9~41.5g)		32.2
脂質： 23.1g(範囲18.4~27.6g)		25.3
食塩相当量： 2.5g以下		3.0

### ◇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。

### 総体がんばって！ スポーツをする人の食事は

#### 栄養のバランスよく、量を多く！

スポーツをしても特別な食事は  
必要ありません。しかし、体を激し  
く動かす分、より多くのエネルギー  
や栄養素が必要になります。  
そのため、スポーツをしている人  
は栄養バランスがよく、エネルギー  
量をしっかり確保するため、量を多  
くとする食事が基本になります。