



7月 よていこんだてひょう

6月に続き、今月も食材を無駄なく使う工夫をしています。◆マークがついている料理です。ご注意ください！

令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

| 日 | よつび | 牛乳 | こんだてめい | | おもなざいりょう (注:食物アレルギーが確認できるものではありません) | | | | エネルギー (kcal) | | |
|----|-----|----|------------------|--|---|----------------------|---|-------------------|--|---|----------------------------|
| | | | しゅしょく | ふくしょく | エネルギーのもと | | 体をつくるもと | | | 体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへのんしんをたすける) | |
| | | | | | たんぱく質 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | | | ビタミン |
| 3 | 月 | ○ | ごはん | さばのみりんぼしやしき ◆ふたにくのねぎしおいためはっとり | こめ でんぷん こむぎこ | ごまあぶら ごま | さば ふたにく とりにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん こまつな | にんにく ながねぎ もやし たまねぎ レモン だいこん ごぼう しいたけ | 629 30.3 20.9 1.7 |
| 4 | 火 | ○ | こくとう パン | とりにくのマーマレードやき にんじんサラダ マカロニスープ なりたのとうもろこし (ドルチェドリーム) | パン さとう マカロニ | あぶら | とりにく ツナ ウイナー | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | しょうが きゅうり セロリ たまねぎ とうもろこし しめじ オレンジ | 619 31.4 19.0 2.8 |
| 5 | 水 | ○ | ごはん | わふうミートローフ キャベツのおかかあえ ◆にほしいりさつまいものみそしる なりたのメロン | こめ さとう パンこ さつまいも | ごまあぶら | ふたにく みそ とりにく だいす たまご とうにゅう かつおぶし かたくちいわし | 牛乳 ひじき | にんじん みすな | れんこん エリンギ たまねぎ コーン キャベツ だいこん もやし メロン | 648 29.1 16.5 2.3 |
| 6 | 木 | ○ | ごはん | とうふのチリソースがけ はっぼうさい ◆れんこんチップス あんにんフルーツ | こめ さとう でんぷん アノンドウ | ごまあぶら あぶら | とうふ ふたにく かまぼこ いか うすらたまご | 牛乳 あおのり | にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ れんこん パイン みかん オレンジ | 693 28.1 20.4 2.1 |
| 7 | 金 | ○ | そぼろずし (きざみのり) | ほしのコロッケ きゅうりのなんばんづけ あまのがわじる たなばたゼリー | こめ さとう じゃがいも こむぎこ そうめん パンこ ゼリー | あぶら ごまあぶら ごま | だいす たまご とりにく とうふ かまぼこ ふたにく | 牛乳 わかめ のり | にんじん さやえんどう オクラ | きゅうり もやし えのきたけ ながねぎ たまねぎ | 637 24.5 18.3 2.6 |
| 10 | 月 | ○ | ごはん | ◆ガパオライスのぐ キャベツとかにかまのサラダ ビーフンスープ ピーフン ◆おからクッキー | こめ さとう でんぷん ピーフン こむぎこ | ごまあぶら あぶら ココア | ふたにく とりにく かにかまぼこ おから とうにゅう | 牛乳 | ピーマン パプリカ パジル にんじん チンゲンサイ | にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ しょうが たけのこ コーン | 641 25.9 19.2 2.1 |
| 11 | 火 | ○ | ごはん | さけのマヨネーズやき とうふチャンプルー なすのみそしる ラムネゼリー | こめ さとう さといも ゼリー | あぶら ごまあぶら | さけ とうふ ふたにく たまご かつおぶし とりにく みそ | 牛乳 | ピーマン にんじん こまつな にら | たまねぎ もやし えのきたけ なす | 647 31.7 18.4 2.3 |
| 12 | 水 | ○ | ひやし ちゅうかめん | ひやしちゅうかのぐ つゆ ◆おこのみやき とみさとのとうもろこし (ホワイトショコラ) | ちゅうかめん さとう こむぎこ やまいも | ごま ごまあぶら あぶら | とりにく かまぼこ ハム ふたにく たまご こむぎこ かつおぶし | 牛乳 わかめ あおのり | ほうれんそう にんじん | きゅうり もやし キャベツ ながねぎ しょうが とうもろこし | 648 28.8 18.0 2.7 |
| 13 | 木 | ○ | ごはん ◆だしがらみそ | ふたにくのカレーてりやき えだまめとハムのサラダ とうがんじる | こめ さとう でんぷん | お-ブ 油 ごまあぶら ごま | ふたにく ハム とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | しょうが もやし えだまめ とうがん だいこん しめじ たまねぎ にんにく | 633 30.5 22.1 2.4 |
| 14 | 金 | ○ | むぎごはん | ◆やさいかきあげ てんつゆ やきにくサラダ じゃがいものみそしる ヨーグルト | こめ さとう こむぎこ おむぎ じゃがいも | あぶら ごま ごまあぶら | ちくわ ふたにく ベーコン みそ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん みつば こまつな | たまねぎ コーン しいたけ ごぼう しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん はくさい | 699 24.9 19.2 2.6 |
| 18 | 火 | ○ | なめし | あじフライ ◆おからポテサラ あつあげのみそしる ベビーパイン | こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ | ごまあぶら ごま あぶら | あじ ツナ ふたにく あつあげ みそ おから | 牛乳 | こまつな にんじん | きゅうり キャベツ たまねぎ パイナップル | 647 25.4 20.3 2.5 |
| 19 | 水 | ○ | ごはん | チキンマリネ なつやさいのひきにくカレー テラウェア | こめ さとう こむぎこ | お-ブ 油 あぶら | とりにく ふたにく だいす | 牛乳 | にんじん ピーマン パセリ パプリカ かぼちゃ トマト | たまねぎ レモン しょうが にんにく なす スキニーニ えだまめ ぶどう | 700 28.5 19.4 2.0 |

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

冷たい物のとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1: 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC: 野菜、果物、いも類など

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★7月分給食費の振替日は、8月31日(木)です。

| 学校給食摂取基準(8~9歳) | | 7月平均 |
|----------------|-----------------------|------|
| 熱量 | : 650kcal | 653 |
| たんぱく質 | : 26.8g(範囲21.1~32.5g) | 28.3 |
| 脂質 | : 18.1g(範囲14.4~21.7g) | 19.3 |
| 食塩相当量 | : 2.0g以下 | 2.3 |

~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、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/OGugi>

