

令和6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値* -(kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(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	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	月	○	ごはん (たまごふりかけ)	ハムカツ キャベツサラダ 豚汁 ヨーグルト	ハム(乳・卵) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	834 286 24.8 2.8
2	火	○	丸パンスライス (チーズ)	照り焼きチキン ひじきのサラダ ミネストローネスープ チョコプリン	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ズッキーニ トマト	しょうが きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも チョコプリン	油 オリーブ油	778 40.8 28.7 3.8
3	水	○	麦ごはん	ブルコギ ナムル 中華コーンスープ シークワースータルト	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 パプリカ	りんご にんにく 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 タルト(米粉・大豆)	ごま油 ごま	844 29.3 22.6 2.7
4	木	○	ごはん	海そうサラダ ハヤシソース 蒸しとうもろこし	豚肉	牛乳 スキムミルク 海藻	チンゲン菜 にんじん トマト	とうもろこし きゅうり にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	803 26.9 19.5 2.6
5	金	○	手巻きずし (納豆・のり)	ひれかつ ツナサラダ 七タ汁	豚肉 ツナ 鶏肉 なた 油揚げ 納豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり だけのこれんこん かんぴょう 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 そうめん	油 マヨネーズ(卵不使用)	809 34.9 25.8 3.6
8	月	○	ごはん	さけフライ じゃがいもとこんにゃくの炒め物 鶏団子汁 ブルーベリーゼリー	鮭 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ゼリー パン粉 米粉 小麦粉	油	816 33.5 20.7 2.6
9	火	○	レモンクリーム トースト	ポークシチュー ブロッコリーサラダ 冷凍パイン	豚肉	クリームチーズ 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しめじ マッシュルーム きゅうり コーン レモン バイナップル	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム	781 26.3 33.4 3.1
10	水	○	ごはん	豚肉の玉ねぎソース かぼちゃソテー えのきのみそ汁	豚肉 ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきだけ 長ねぎ	米 砂糖	油 オリーブ油	846 33.4 28.8 2.8
11	木	○	ごはん	いかチリソースフライ きゅうりの南蛮漬け マーボー豆腐	いか 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にら	にんにく しょうが しいたけ だけのこ 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ 大根	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ラー油 ごま油	812 31.3 23.9 3.2
12	金	○	ごはん	さばのカレー焼き ほうれん草ののりあえ 根菜ごま汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきだけ ごぼう れんこん 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま	812 31.1 28.1 2.8
16	火	○ ジョア	ごはん	クリスピーチキン フルーツカクテル 夏野菜カレー	豚肉 鶏肉	牛乳 ジョア	かぼちゃ トマト	みかん 桃 パイナップル 玉ねぎ コーン なす にんにく りんご	米 小麦粉 大豆粉 ゼリー(桃・ぶどう・ りんご・豆乳・みかん)	油	895 28.2 21.4 2.1
★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。 ★1・2・3・8・9日のデザートは学校配送です。 ★お米は、成田産コシヒカリ(1等米)を使用しています。									学校給食摂取基準 (基準)		月平均
									熱量: 830kcal		821
									たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)		31.3
									脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)		25.2
									食塩相当量: 2.5g以下		2.9



夏休み中の食事は、100回以上。夏休み中に食べるものが、新学期スタート時の皆さんの体をつくります。9月、元気に再会するためにも、バランスの良い食事を心がけてくださいね。たんぱく質やビタミンの不足は、夏バテにつながります。意識して、肉や魚、野菜もとるようにしましょう。家庭向け給食日より「夏野菜を使ったレシピ」も配布していますので、夏休みの時間を活用して料理にもチャレンジしてみてください。給食のない夏休み期間中は、カルシウムも不足しがちです。カルシウムには、丈夫な骨や歯をつくるだけでなく、神経を安定させる作用もあります。牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚、海藻などで、カルシウムを補給しましょう。

旅行に行くなどの機会があれば、その土地ならではのご当地グルメにも注目し、その料理の由来や背景などにも目を向けてみましょう。

新学期の給食は9月3日(火)からです。

6月分給食費の口座振替日(納付日)は7月31日
7月分給食費の口座振替日(納付日)は9月2日です。

どよう うし
~土用の丑~ 成田とうなぎ

どよう うし
今年の土用の丑の日は7月24日です。
この日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代、平賀源内という人物が「土用の丑の日がうなぎを」と宣伝したことが始まりといわれています。
もともと江戸の町で人気のあったうなぎですが、利根川や印旛沼の水源地であった成田でも川魚やうなぎが豊富に獲れたことから、成田参詣に訪れる人々をもてなすため、参道には多くのうなぎ店が多く立ち並びました。
今もその歴史を引き継ぐ名店は成田名物のひとつとなっています。

