



成田市学校給食センター 玉造分所（小学校）

日	曜	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		Iエネルギー(kcal)
					たんぱく質	むぎしつ 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)
1	月	○	ごはん	はるまき バンバンジーサラダ ワンタンスープ	みそ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しいたけ たまねぎ ながねぎ キャベツ しょうが	でんぷん こめこ こむぎこ こめ さとう はるさめ ワンタン	あぶら ごま うーゆ ごまあぶら	667
											20.3
											23.0
											2.0
2	火	○	ごはん	かいそうサラダ ハヤシソース 成田市産むしとうもろこし	ぶたにく	牛乳 かいそう	チンゲンサイ にんじん トマト	とうもろこし きゅうり にんにく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	638
											21.4
											18.1
											2.4
3	水	○	むぎごはん	さけマヨネーズやき おかかあえ けんちんじる ヨーグルト	さけ みそ かつおぶし とりにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	レモン しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	こめ むぎ さといも	あぶら ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	644
											29.3
											19.8
											2.0
4	木	○	ミルク ロールパン	ハンバーグデミグラスソース にんじんサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	セロリ キャベツ レモン たまねぎ	パン でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	686
											26.2
											24.9
											3.0
5	金	○	ごはん	ほしのチキンカツ ちぐさあえ たなばたじる たなばたゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ なた	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし はくさい ながねぎ	こめ でんぷん さとう パンこ こめこ そうめん ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	656
											24.6
											20.6
											2.2
8	月	○	ごはん	さばのカレーやき ほうれんそうののりあえ とりだんごじる	とりにく さば とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ながねぎ たまねぎ	こめ さとう パンこ でんぷん	あぶら	642
											28.3
											23.5
											2.3
9	火	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ えのきのみそしる	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きゅうり だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	680
											29.3
											24.4
											2.3
10	水	○	むぎごはん	ビビンバ ビビンバ(やさい) とりクッパ	ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし ながねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	628
											28.2
											20.9
											2.0
11	木	○	テーブル ロールパン	あじのマスタードパンこやき こまつなのガーリックソテー キャロットポタージュ	あじ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	にんにく えのきたけ コーン たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも こめこ パンこ	オリーブオイル バター なまクリーム マヨネーズ (卵不使用)	651
											26.3
											24.5
											2.8
12	金	○	ごはん	とりにくのからあげ ひじきのマリネ さわにわん ソーダフrootゼリー	とりにく ハム ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ でんぷん さとう ゼリー	あぶら	677
											28.2
											20.9
											2.8
16	火	○	ごはん	いかナゲット(2こ) フルーツカクテル なつやさいカレー	いか とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	みかん もも パイナップル たまねぎ なす コーン にんにく りんご	こめ こむぎこ でんぷん さとう ゼリー(りんご ぶどう もも マスカット とうにゅう)	あぶら	708
											22.2
											18.3
											1.7

★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。

★お米は成田市産コシヒカリ(一等米)を使用しています。

★3・5・12日のデザートは学校配送です。

6月分給食費の口座振替日(納付日)は7月31日です。

7月分給食費の口座振替日(納付日)は9月2日です。

学校給食摂取基準(基準)

熱量: 650kcal

たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)

脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)

食塩相当量: 2.0g以下

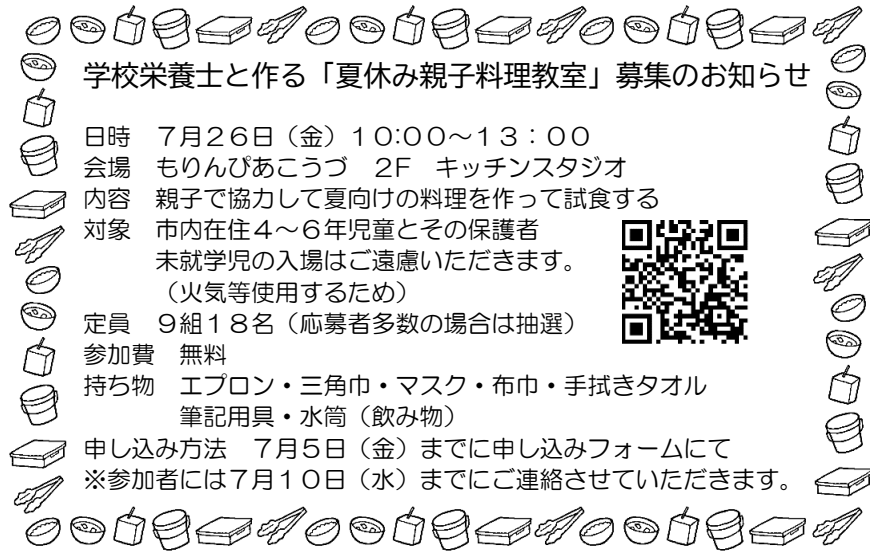
月平均

662

25.8

21.7

2.3



あつ ま なつ やす かた
暑さに負けない 夏休みの過ごし方

ちようじやく 朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

はやあ 早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

つめ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

えいじよう 栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

9月の給食は9/3（火）からです。