

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		I値 [*] - (kcal)
						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	ししつ 脂質	たんぱく質(g)
1	月	○	はし	ごはん	あじのねぎしおこうじづけ あさづけ にくじゃが	あじ 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 ながねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	628 27.3 15.5 2.9
2	火	○	スプ	ベーグル (ブルーベリー ジャム)	とりささみのレモンソース パンプキンポタージュ スイカ	とりにく ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ	レモン たまねぎ すいか	パン かたくりこ さとう こめこ ジャム	あぶら なまクリーム	608 29.7 18.7 2.3
3ねんせいがとうもろこしのかわむきをしてくれます												
3	水	○	はし	むぎごはん	成田産とうもろこし ぶたにくとごぼうのいためもの にくだんこのスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし ごぼう たまねぎ しょうが だけのこ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	640 25.0 19.0 2.2
4	木	○	スプ	むぎごはん	やきぎょうざ(2こ) きゅうりのなんばんづけ ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか えび とりにく うずらたまご	牛乳	にんじん きぬさや にら	きゅうり キャベツ だけのこ きくらげ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	682 27.2 21.2 2.4
★ たなばた こんだて ★												
5	金	○	はし	ごはん	さけのおうごんやき こまつなとツナのボンずあえ そうめんじる たなばたマスカットゼリー	さけ ツナ かつおぶし とりにく なると	牛乳 のり	にんじん こまつな こねぎ	もやし	こめ ゼリー そうめん	マヨネーズ	694 29.0 27.0 2.3
8	月	○	はし	じゅーしー	いわしフライ とうふのチャンプルー だいこんとなめこのみそしる	ぶたにく みそ さつまあげ いわし あぶらあげ とうふ たまご かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん こねぎ こまつな	しいたけ だいこん ながねぎ なめこ	こめ さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら	690 30.6 25.6 2.8
9	火	○	スプ	まるパン スライス☆	ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト ミネストローネ	とりにく ぶたにく ウィンナー ベーコン だいす いんげんまめ	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブ 油	636 27.0 24.5 2.8
10	水	○	スプ	わかめごはん	パオズ(2こ) ぶたキムチ フルーツポンチ	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ ひじき	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい しょうが にんにく みかん パイン もも りんご バナナ	こめ こむぎ こ さとう かたくりこ サイダー	ごま あぶら ごまあぶら	652 22.3 15.3 1.7
11	木	○	スプ	むぎごはん	さんしょくどんのぐ (とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかかあえ) とうがんのみそしる ヨーグルト☆	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	いんげん こまつな	しょうが とうがん たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	684 29.9 21.9 2.2
12	金	○	はし	ごはん	ヤンニョムチキン チンジャオロースー わかめスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だけのこ ながねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	684 31.1 22.0 2.4
16	火	○	スプ	むぎごはん	ひじきのマリネ なつやさいカレー れいとうみかん	ハム とりにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ あかピーマン 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	716 23.6 20.7 2.6

※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。

9月の給食は、3日(火)から
始まります。



6月分の給食費振替日は、7月 31日（水）です。
7月分の給食費振替日は、9月 2日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・じゃがいも・とうもろこしは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



◇成田産とうもろこし◇

7月3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「ゴールドラッシュ」
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♪

なつ やす
夏休み

きょう りょく あ か てい し こと
協力し合おう！ 家庭の仕事



か ぞく
家族のために
食事をつくる



しよく じ かた
食事の片づけ
をする



か てい し こと
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

日時 7月26日（金）10：00～13：00
会場 もりんびあこうづ 2Fキッチンスタジオ
内容 親子で協力して夏向けの料理を作って試食をする
対象 市内在住4～6年生児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます（火気等使用するため）
定員 9組 18名（応募多数の場合は抽選）
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭きタオル
筆記用具・水筒（飲み物）
申し込み方法 7月5日（金）までに、申し込みフォームにて



参加者には7月10日までにご連絡させていただきます

