

令和6年

7 月 予 定 献 立 表

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	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)	
						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	○	箸	ごはん	あじのねぎ塩こうじ漬け 浅漬け 肉じゃが	あじ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	787 33.4 17.6 3.7	
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	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ	レモン 玉ねぎ すいか	パン 片栗粉 砂糖 米粉 ジャム	油 生クリーム	753 34.3 22.2 3.1	
3年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます													
3	水	○	箸	麦ごはん	成田産とうもろこし ぶた肉とごぼうの炒め物 肉だんごのスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし ごぼう 玉ねぎ しょうが だけのこ	米 麦 砂糖 春雨 片栗粉	油	804 30.5 22.6 3.0	
4	木	○	スプ	麦ごはん	焼きぎょうざ（2こ） きゅうりの南蛮漬け 中華丼の具	ぶた肉 いか えび うすら卵 とり肉	牛乳	にんじん 絹さや にら	きゅうり キャベツ だけのこ 玉ねぎ さくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油	828 32.7 24.3 3.1	
★ セタ 献立 ★													
5	金	○	箸	ごはん	鮭の黄金焼き 小松菜とツナのポン酢和え そうめん汁 セタマスカットゼリー	鮭 ツナ かつお節 とり肉 なると	牛乳 のり	にんじん 小松菜 こねぎ	もやし	米 ゼリー そうめん	マヨネーズ	831 34.7 29.8 2.7	
8	月	○	箸	じゅーしー	いわしフライ とうふのチャンプルー 大根となめこのみそ汁	ぶた肉 さつま揚げ いわし みそ とうふ たまご かつお節 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こねぎ 小松菜	しいたけ 大根 長ねぎ なめこ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま油 油	833 36.2 30.5 3.8	
9	火	○	スプ	丸パン 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	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	823 34.2 30.5 3.8	
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	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 白菜 しょうが にんにく みかん パイナップル もも りんご パナナ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 サイダー	ごま 油 ごま油	785 25.7 16.8 1.9	
11	木	○	スプ	麦ごはん	三色丼の具 （とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかか和え） とうがんのみそ汁 ヨーグルト☆	とり肉 たまご かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	いんげん 小松菜	しょうが とうがん 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	840 36.2 25.9 2.8	
12	金	○	箸	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	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だけのこ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	856 37.8 25.9 3.1	
16	火	○	スプ	麦ごはん	ひじきのマリネ 夏野菜カレー 冷凍みかん	ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン 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	885 28.6 24.5 3.1	
※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。									学校給食摂取基準 （中学校）			月平均	
※ ☆印のメニューは学校に直接配送されます。									熱量： 830kcal たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g) 脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下			820 33.1 24.6 3.1	
9月の給食は 3日(火)から、 													
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。													

※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。

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。

9月の給食は、3日(火)から
始まります。



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♪

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

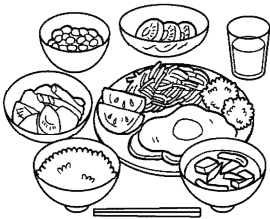


家庭の仕事には、食事を
をつくったり、洗濯をし
たり、掃除をしたりする
などさまざまなものがあ
ります。家族の一員とし
て協力し合うためにも、
生活をふりかえり、家庭
の中で自分ができること
を探しましょう。

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！



スポーツをしていても、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、
栄養のバランスがよく、エネルギー量
をしっかり確保するため、量を多くと
る 食事が基本になります。