

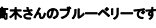


7月 よていこんだてひょう



令和6年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			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		
					たんぱく質 ^{しつ}	無機質 ^{むきしつ}	ビタミン		炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	脂質 ^{ししつ}	
1	月	○	ごはん	ごもくそぼろ きゅうりのふうみづけ にらぶたじる パックとうふ（しょうゆ）	卵 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	ごぼう きゅうり 玉ねぎ えだ豆	米 さとう	油 ごま油 ごま	636 30.2 19.3 2.5
2	火	○	ココア シュガー トースト	ツナサラダ こめこのコーンスープ とみおかさんのメロン	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン メロン	パン さとう 米粉	マーガリン ドレッシング 油	705 22.9 30.3 2.9
3	水	○	チャーハン	おからしゅうまい（しょうゆ） わかめスープ とみさとさんすいか	ぶた肉 なんと 卵 おから とうふ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	玉ねぎ しいたけ えだ豆 ねぎ えのきだけ すいか	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	622 25.6 17.8 3.0
たなばたこんだて											
4	木	○	すしめし 	てまきすしのぐ （のり なっとう いかにスティック） たまごやき ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ そうめんじる たなばたゼリー	いか 卵 ツナ かつお節 とり肉 なんと かまぼこ なっとう	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ たくあん しいたけ	米 さとう そうめん ゼリー	油 マヨネーズ ごま	684 25.8 19.7 3.3
5	金	ジョア	はつがまい ごはん	ほしのコロッケ とうもろこし なつやさいカレー	ぶた肉	ジョア チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	とうもろこし なす 玉ねぎ ズッキーニ	米 じゃがいも	油 オリーブ油	698 22.2 14.2 2.5
8	月	○	わかめ ごはん	さけのごまみそやき きゅうりのなんばんづけ いももちじる	さけ みそ とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	653 26.8 18.7 2.9
9	火	○	パエリア	パンブキングラタン ミネストローネ れいとうみかん	とり肉 ツナ えび いか ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん かぼちゃ トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ えだ豆 みかん マッシュルーム	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも	バター 油 オリーブ油	628 22.8 18.4 2.6
10	水	○	ごはん 【 あじつかけのり 】	チキンなんばん マカロニサラダ なめこのみそしる	とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり	パセリ にんじん こまつな	きゅうり コーン だいこん ねぎ なめこ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	695 31.2 20.9 1.9
11	木	○	にんじん ピラフ	ぶたにくのパンこやき ブロッコリーのアーモド あえ ABCスープ	ぶた肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ	米 麦 さとう でん粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	バター 油 オリーブ油	639 25.5 23.1 2.9
12	金	○	スパゲッティ 	かんてんサラダ（ドレッシング） ミートボールソース こめこのブルーベリーマフィン	とり肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ トマト	きゅうり 玉ねぎ セロリ コーン ブルーベリー	スパゲッティ さとう 米粉 はちみつ	油 ドレッシング オリーブ油 バター	688 20.4 23.3 2.3
16	火	のむ ヨーグルト	ツナカレー ピラフ	アメリカンドッグふうケーキ（ケチャップ） コンソメスープ オレンジ	ツナ 卵 ウィンナー	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース えだ豆 はくさい オレンジ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	バター 油	640 21.5 12.5 2.1

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

【ブルーベリー】高木幹人（本城）
【とうもろこし】成田市農業協同組合
【メロン】富岡正史（大栄十余三）
【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

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 もりんぴあこうづ 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する
対象 市内在住4～6年児童とその保護者
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（応募者多数の場合は抽選）
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



●お知らせ●

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。

2学期の給食は、9月3日（火）から
始まります。

