



7月 予定献立表



令和6年

本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			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		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	月	○	ごはん	五目そぼろ きゅうりの風味漬け にらぶた汁 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	782 35.1 21.3 2.9
2	火	○	ココア シュガー トースト	ツナサラダ 米粉のコーンスープ 富岡さんのメロン	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	860 27.3 35.7 3.6
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 富里産すいか	ぶた肉 なたと 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 えのきたけ すいか	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	790 31.6 20.9 3.5
七タこんだて			手巻きすしの具 (のり 納豆 いかスティック たまご焼き ツナマヨネーズ) キャベツのたくあんあえ そうめん汁 七タゼリー		いか 卵 ツナ かつお節 とり肉 なたと 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	820 29.5 20.8 3.8
4	木	○	すしめし	星のコロック とうもろこし 夏野菜カレー	ぶた肉	ショア 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	887 26.2 18.4 3.0
8	月	○	わかめ ごはん	鮭のごまみそ焼き きゅうりの南蛮づけ いももち汁	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	853 36.1 23.7 3.5
9	火	○	パエリア	パンプキングラタン ミネストローネ 冷凍みかん	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	805 27.5 21.2 3.1
10	水	○	ごはん 味つけのり	チキン南蛮 マカロニサラダ なめこのみそ汁	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	833 34.7 22.3 2.1
11	木	○	にんじん ピラフ	ぶた肉のパン粉焼き ブロッコリーのアーモンドあえ 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	810 30.9 26.6 3.4
12	金	○	スパゲッティ	寒天サラダ(ドレッシング) ミートボールソース 米粉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	793 23.7 26.0 2.6
16	火	○	ツナカレー ピラフ	アメリカンドッグ風ケーキ(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	801 25.3 14.9 2.4

本城小の5年生が皮をむきます

新紙幣のイラストが包装紙に描かれています

ごはん
味つけのり

高木さんのブルーベリーです

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal 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: 2.5g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。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも



上手に
使って
運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

★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)

給食レシピ

そうめん汁

材料<4人分>
 そうめん(固めに茹でておく) 1束
 とりもも肉小間切れ 40g
 オクラ(小口切り・さとと茹でる) 2本
 にんじん(せん切り) 1/4本
 干しいたけ(戻してせん切り) 2個
 かまぼこ(星形に抜く) 20g

だし汁 520ml
 みりん 小さじ2
 うすろしょう油 大さじ1
 塩 少々
 ※にんじんを星形に抜いてもOK

(作り方)
 ①鍋にだし汁を沸かし、とり肉を入れてあくをとる。
 ②しいたけ、にんじんを入れる。
 ③調味料、そうめんを入れる。
 ④オクラ、かまぼこを入れる。
 ⑤器にきれいにもりつける。

●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。

