



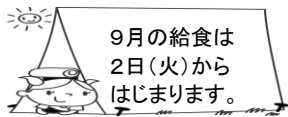
7月予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

日	曜日	牛乳	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		1人給 - (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	火	○	ごはん	野菜コロッケ 豚丼の具 冬瓜のかきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ 生姜 冬瓜 椎茸 長ねぎ コーン	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 マーガリン	822
2	水	○	麦ごはん	蒸しとうもろこし 春雨サラダ 八宝菜 ももゼリー	ハム 卵 豚肉 エビ いか	牛乳	にんじん	コーン きゅうり にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ 椎茸	米 麦 春雨 澱粉 ゼリー	油 ごま油	31.4
3	木	○	ごはん (ふりかけ)	あじフライ ごま和え 豚汁 麦芽ゼリー	豚肉 豆腐 みそ あじ 卵 かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 パン粉 ゼリー 小麦粉	油 ごま	22.5
4	金	○	ごはん	鶏肉の照り焼き 即席漬け 肉じゃが	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	3.1
7	月	○	わかめごはん	さわらコーンフ레이크焼き 寒天サラダ 七タ汁 七タゼリー	さわら 鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ブロッコリー 小松菜	きゅうり コーン 長ねぎ	米 コーンフ레이크 ゼリー (レモン・ グレープ)	マヨネーズ	802
8	火	○	コッペパン (チョコクリーム)	豚肉の夏野菜ソース コールスローサラダ パンブキンシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ ピーマン	キャベツ なす きゅうり コーン 玉ねぎ ズッキーニ	パン 砂糖 米粉 チョコクリーム	バター	32.9
9	水	○	麦ごはん	いわし揚げ玉フライ チンジャオロースー トックのスープ	いわし 豚肉 鶏肉	牛乳 寒天 わかめ	ピーマン にんじん	生姜 にんにく たけのこ 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 トック 小麦粉 パン粉	油 ごま油	21.6
10	木	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース おかか和え いりどり	豚肉 鶏肉 かつお節 うすら卵	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう 椎茸 たけのこ	米 砂糖 里芋	ごま油	2.4
11	金	○	ごはん	さばの塩焼き くきわかめの炒め物 なすのみそ汁 ヨーグルト	さば 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	たけのこ なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖	油 ごま	2.2
14	月	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ 豆乳プリン	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく もやし 長ねぎ えのきたけ 椎茸	米 澱粉 砂糖 プリン	油 ごま油	798
15	火	○	食パン (ライチス)	夏野菜のキーマカレー ジュリエヌスープ フルーツジュレ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	みかん もも パインアップル 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ コーン キャベツ	パン ゼリー	油	35.5

- ★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。
- ★2・3・7・11・14日のデザートは学校配送です。



6月分の給食費の口座振替日（納付日）は7月31日です。7月分の給食費の口座振替日（納付日）は9月1日です。

夏を元気に過ごしましょう！

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給に加え、**バランスのよい食事**を規則正しくとることが重要です。十分な睡眠や休養も大切です。
夏休み中も早寝早起きをして、生活リズムがくずれないように気を付けましょう。



©少年写真新聞社2020

水分補給も忘れずに！

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

