

日	曜日	牛乳	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		1人分 - (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	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	○	ごはん	むしとうもろこしかいそうサラダ ハヤシソース	ぎゅうにく	牛乳 わかめ こんぶ のり	チンゲンサイ にんじん トマト	コーン きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら	687	20.7
2	水	○	むぎごはん	ポークしゅうまい ナムル とうふのちゅうかに	ぶたにく えび とうふ とりにく たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	23.4	2.6
3	木	○	しょくパン (ブルーベリージャム)	あじのマスタードパンこやし ABCマカロニスープ フルーツカクテル	あじ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	みかん もも パインアップル キャベツ たまねぎ セロリ	パン ゼリー パンこ マカロニ じゃがいも ジャム	マヨネーズ (卵不使用)	618	24.1
4	金	○	ごはん	やさいコロッケ くきわかめのいためもの とりだんごじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな いんげん	たけのこ ながねぎ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	18.6	2.1
7	月	○	ちらしずし (きざみのり)	ほしのチキンカツ おかかあえ たなばたじる たなばたゼリー	かつおぶし とりにく なると とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん おくら	もやし キャベツ だいこん ながねぎ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	こめ こめこ ゼリー でんぶん そうめん さとう	あぶら	637	24.5
8	火	○	ごはん	さばのカレーやき なっとうあえ キャベツのみそしる ヨーグルト	さば なっとう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ		19.6	2.3
9	水	○	むぎごはん	ほうぎょうざ なすとピーマンのいためもの ちゅうかスープ	ぶたにく みそ とりにく なると	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	にんにく しょうが なす たけのこ ながねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ごま	641	26.0
10	木	○	まるパン スライス	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとツナのサラダ こめこのコーンポタージュ	ツナ ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン たまねぎ	パン さとう こめこ でんぶん じゃがいも	あぶら	643	31.1
11	金	○	ごはん	いわしおろしに いそかあえ じゃがいものそぼろに	いわし とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えだまめ だいこん	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	16.6	3.3
14	月	○	ごはん	とりにくのからあげ きゅうりのなんばんづけ とんじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぶん さとう さといも	ごまあぶら あぶら	679	29.4
15	火	○	ごはん	ビーンズサラダ なつやさいカレー アップルシャーベット	だいす ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パプリカ ピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ なす にんにく りんご	こめ	あぶら	23.3	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。
★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。
★7・8日のデザートは学校配送です。

9月の給食は2日(火)からです。
お楽しみに！

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	653
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	25.7
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.6
食塩相当量：	2.0g以下	2.5

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、自分で選んで買う機会がある人も
いるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して
選ぶようにしましょう。

えら かた き ほん

● 選び方の基本

しゅ しょく おも

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



しゅ さい おも からだ

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



ふく さい おも からだ ちょうし ととの

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く お

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん

牛乳・乳製品



くだ もの

果物



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

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25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3～6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。
(火気等を使用するため)
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6日(日)までに申し込みフォームにて
参加者には7月11日(金)までにご連絡させていただきます。

