



日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ーン	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
				しゅしよく	ふくしよく	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		I補 ⁺ - (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	ししつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1	火	○	スプ	まるパン☆ スライス	スロッピージョー コールスローサラダ パンブキンポタージュ	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう こめこ	あぶら なまクリーム	614 26.5 21.6 2.8	
2	水	○	はし	ゆかりごはん	成田産とうもろこし ぶたにくとごぼうのいためもの じゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	しそ にんじん こまつな	とうもろこし ごぼう たまねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	3ねんせい、とうもろこしのかわむきをしてくれます！	605 22.0 15.9 2.6
3	木	○	スプ	むぎごはん	ぶたにくしゅうまい (1こ職2こ) もやしとわかめのサラダ ちゅうかどんのぐ	とりにく ぶたにく いか えび うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	675 30.3 20.2 2.2	
4	金	○	はし	ごはん	あじのなんばんづけ マーボナス にくだんごのスープ	あじ なまあげ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	ながねぎ なす たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	672 27.9 23.7 2.2	
7	月	○	はし	ごはん	さけのおうごんやき こまつなとツナのボンすあえ そうめんいりすましじる たなばたゼリー	さけ ツナ かつおぶし とりにく なんと	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	きゅうり	こめ そうめん ゼリー	マヨネーズ	★ たなばた こんだて ★	689 26.9 25.9 2.2
8	火	○	スプ	テーブル ロール☆	カレーコロッケ(ソース) フレンチサラダ ABCトマトスープ すいか	ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ すいか	パン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら	653 20.2 23.0 2.7	
9	水	○	スプ	むぎごはん	さんしょくどんのぐ (とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかかあえ) とうがんのみそしる	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	いんげん こまつな	しょうが とうがん たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	640 27.9 21.5 2.1	
10	木	○	スプ	わかめごはん	キャベツぎょうざ(2こ) ぶたキムチ フルーツボンチ	ぶたにく	わかめ 牛乳	にんじん なら	たまねぎ キャベツ はくさい しょうが にんにく みかん パイン もも りんご バナナ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ サイダー	ごま あぶら ごまあぶら	631 21.8 15.9 2.2	
11	金	○	はし	ごはん	さばのレモンこうみやき つぼつけあえ じゃがいものうまに	さば ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが ながねぎ レモン キャベツ きゅうり だいこん たけのこ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	644 27.5 16.5 2.5	
14	月	○	はし	ごはん	ヤンニョムチキン ビーフンソテー わかめスープ	とりにく ぶたにく なんと	牛乳 わかめ	にんじん なら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ ながねぎ	こめ かたくりこ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	673 25.9 21.5 2.1	
15	火	ジョア	スプ	むぎごはん	ひじきのマリネ なつやさいカレー れいとうみかん	ハム とりにく	ジョア ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ あかピーマン ピーマン	きゅうり たまねぎ なす にんにく りんご みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	655 21.0 13.3 2.7	

★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1日です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・じゃがいも・とうもろこし・玉ねぎ・なすは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



9月の給食は、2日(火)から
始まります。



学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.0g以下

月平均

650
25.3
19.9
2.4

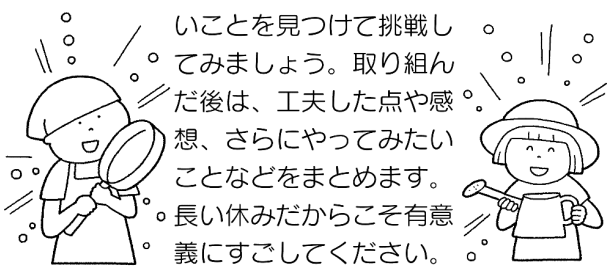
◇成田産とうもろこし◇

7月2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り、あまくておいしいですよ。
3年生のみなさんが皮むきをしてくれます。お楽しみに♪



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



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。

