

令和7年



7月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	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		Iエネルギー (kcal)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質 (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	○	スプ	丸パン☆ スライス	スロッピージョー コールスローサラダ パンブキンポータージュ	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 米粉	油 生クリーム	795 33.3 26.8 3.7
3年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます！												
2	水	○	箸	ゆかりごはん	成田産とうもろこし ぶた肉とごぼうの炒め物 じゃがいものみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	しそ にんじん 小松菜	とうもろこし ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油	742 26.4 18.3 3.5
3	木	○	スプ	麦ごはん	ぶた肉しゅうまい（2こ） もやしとわかめのサラダ 中華丼の具	とり肉 ぶた肉 いか えび うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ だけのこ きくらげ しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉	油 ごま油	883 39.8 25.7 3.1
4	金	○	箸	ごはん	あじの南蛮漬け マーボナス 肉だんごのスープ	あじ 生揚げ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	長ねぎ なす 玉ねぎ だけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	843 34.2 28.5 2.7
★七夕 献立★												
7	月	○	箸	ごはん	鮭の黄金焼き 小松菜とツナのポン酢和え そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー	鮭 ツナ かつお節 とり肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	きゅうり	米 そうめん ゼリー	マヨネーズ	826 32.6 28.8 2.7
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 玉ねぎ セロリ すいか	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 マカロニ	油	805 23.9 27.9 3.4
9	水	○	スプ	麦ごはん	三色丼の具 （とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかか和え） とうがんのみそ汁	とり肉 たまご かつお節 油揚げ みそ	牛乳	いんげん 小松菜	しょうが とうがん 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	804 34.3 25.5 2.7
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 フルーツポンチ	ぶた肉	わかめ 牛乳	にんじん なら	玉ねぎ キャベツ 白菜 しょうが にんにく みかん パイナップル もも りんご パナナ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 サイダー	ごま油 ごま油	767 25.4 17.3 2.6
11	金	○	箸	ごはん	さばのレモン香味焼き つぼ漬け和え じゃがいものうま煮	さば ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	しょうが 長ねぎ レモン キャベツ きゅうり 大根 だけのこ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	825 35.7 20.3 2.9
14	月	○	箸	ごはん	ヤンニョムチキン ビーフンソテー わかめスープ	とり肉 ぶた肉 なると	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 玉ねぎ キャベツ きくらげ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ビーフン	油 ごま油	845 31.5 25.6 3.2
15	火	ジョア	スプ	麦ごはん	ひじきのマリネ 夏野菜カレー 冷凍みかん	ハム とり肉	ジョア ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン	きゅうり 玉ねぎ なす にんにく りんご みかん	米 麦 砂糖	油	827 25.9 17.2 3.5

※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。

※ ☆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。



◇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♪



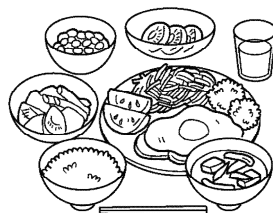
夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す 菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。	濃いめの味つけにする 砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。	抗菌効果のある食材を使う 殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。
生野菜の扱いに気をつける レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。	汁気を切ってから詰める 余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。	料理が冷めてからふたをする 温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

総体がんばって！

スポーツをする人の食事は
栄養のバランスよく、量を多く！



スポーツをしていても、特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。

そのため、スポーツをしている人は、栄養のバランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。