令和7年　7月　# よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン		エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
成田市産とうもろこし 1	火	○	むぎごはん	なつやさいカレー ゆでとうもろこし ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ なす とうもろこし きゅうり もやし	米 麦 こむぎこ さとう	サラダ油 バター	708 25.0 22.2 2.3
2	水	ジョア	ごはん （かんこくのり）	手作りえだまめコロッケ もやしとコーンのおひたし キャベツとぶた肉のみそ汁	ぶた肉 油あげ	ジョア チーズ のり	にんじん	たまねぎ えだまめ もやし コーン キャベツ	米 じゃがいも さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	サラダ油 ごま油 ごま	654 22.0 13.7 2.2
3	木	○	むぎごはん	チンジャオロースー きゅうりのちゅうかごまあえ はるさめスープ アセロラミルク	牛肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 干ししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ アセロラミルク	サラダ油 ごま油 ごま	632 21.8 18.6 2.4
4	金	○	ごはん	いわしオレンジに マヨおひたし えのきのみそ汁 プルーンヨーグルト	いわし ハム かつおぶし とうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ だいこん ながねぎ オレンジ	米 おふ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	666 28.1 20.0 2.7
★たなばたこんだて★ 7	月	○	ちらしずし （きざみのり）	シルバーさいきょうやき のりマヨあえ そうめん汁 たなばたゼリー	油あげ シルバー かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	干ししいたけ えだまめ キャベツ れんこん えのきたけ ながねぎ	米 さとう そうめん ゼリー	ごま マヨネーズ	602 22.4 16.9 2.3
8	火	○	むぎごはん	しゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ごま ごま油 サラダ油	670 25.2 23.7 2.1
9	水	○	コッペパン （ﾒｰﾌﾟﾙｼﾞｬﾑ）	手作りなすのトマトグラタン えだまめサラダ フルーツしらたま	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト	にんにく たまねぎ なす きゅうり コーン えだまめ みかん缶 もも缶 パイン缶	パン さとう パンこ だんご ﾒｰﾌﾟﾙｼﾞｬﾑ	オリーブ油 なまクリーム ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	675 24.2 21.7 1.9
10	木	○	ごはん	あじいそべフライ ばいせんごまあえ とん汁 プチトマト	ぶた肉 あじ	牛乳 あおさ	チンゲンサイ にんじん プチトマト	もやし キャベツ ごぼう ながねぎ だいこん	米 さといも パンこ	サラダ油 ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	695 26.5 23.8 2.4
11	金	○	むぎごはん	ゆではなやさい プルコギどんのぐ メロン	牛肉 あつあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	カリフラワー たまねぎ りんご ながねぎ にんにく メロン	米 麦 さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま油 ごま	686 24.9 25.9 1.3
14	月	振り替え休業日									
15	火	○	むぎごはん	とりのからあげ ユーリンソース はるさめサラダ ワンタンスープ	とり肉 ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ きゅうり 干ししいたけ	米 麦 かたくりこ さとう はるさめ ワンタン	サラダ油 ごま油	651 28.3 15.4 2.5

★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。
★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詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

学校給食摂取基準（小学4年）		月平均
熱量：	650kcal	664
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	24.8
脂質：	19.5g(範囲14.4～21.7g)	20.2
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

夏休みの食生活のポイント

朝食をとろう

朝食は１日の元気の源です。
しっかり食べましょう。

早寝・早起きをしよう

夜ふかしや朝寝坊に気をつけ、
生活リズムをととのえましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って
食欲がでなくなることがあります。

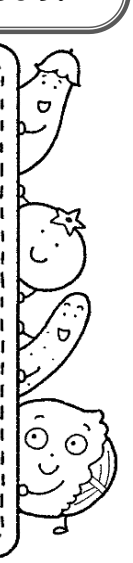
栄養バランスのよい食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて
バランスよく食べましょう。

1日は成田市産のとうもろこしが登場します。公津小学校の5･6年生が皮むきをしてくれます。季節の味をお楽しみに♪

◆お知らせ◆

＊６月分は７月３１日、７月分は９月１日が給食費の口座振替日（納付日）です。
お早めに口座への入金をお願いします。
＊９月の給食は２日（火）から始まります。

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。