



令和7年

成田市公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう(注:食物アレルギーが確認できるものではありません)					17歳 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと	体をつくるもと	体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)				
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	火	○	ごはん	さばのおろしだれがけ ぶたにくとピーマンのオイスターいため とうがんのみそしる	こめ さとう	あぶら	さば ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	はねぎ ピーマン こまつな にんじん	だいこん たまねぎ エリンギ たけのこ えのきだけ とうがん	625 30.2 20.7 2.3
2	水	○	ごはん	◆ガバオライスのく えたまめサラダ マロニースープ とうふドーナツ	こめ さとう でんぶん マロニー こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく なると とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ パジル にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし えだまめ コーン	693 27.6 21.4 2.4
3	木	○	ハムコン トースト	やきにくサラダ えびホールスープ ヨーグルト	パン さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ハム ぶたにく えび とりにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん こまつな パセリ	コーン たまねぎ しょうが にんにく もやし だいこん えのきだけ ながねぎ	619 33.0 19.4 3.6
4	金	○	ごはん	かきあげ てんつゆ ツナサラダ じゃがいものなんばんに	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	ツナ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう ししいたけ	686 23.4 21.0 2.5
7	月	○	そばろすし	さけのマヨネーズやき あまのわじろ おほしさまゼリー	こめ さとう ゼリー そうめん	あぶら	とりにく だいす さけ ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう ピーマン オクラ こまつな	たまねぎ パイン みかん えのきだけ	609 29.0 16.4 2.3
8	火	○	ごはん	とりにくのチリソースいため れんこんチップス わかめスープ メロン	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳 あおりの わかめ	パプリカ ピーマン にんじん	れんこん にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ だいこん メロン	625 27.5 17.8 1.9
9	水	○	ごはん	きびなごのかりかりフライ とうふチャンプルー インドに テラウェア	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	きびなご とうふ ベーコン かつおぶし ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	えのきだけ ゴーヤ コーン たまねぎ ぶどう	647 27.2 16.8 2.3
10	木	○	ひやし ちゅうかめん	はなしゅうまい ひやしちゅうかのく つゆ とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく かまぼこ ぎょにくソーセージ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ ししいたけ たけのこ きゅうり もやし とうもろこし	604 29.4 16.2 2.6
11	金	○	むぎごはん	とりにくのしおからあげ なっとうあえ じゃがペーじる	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら バター	とりにく なっとう かつおぶし ベーコン みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ キャベツ しめじ	641 28.7 19.2 2.1
14	月	○	ごはん	ちくさやき しんごほうサラダ あつあげとやさいのもの ピーチゼリー	こめ さとう さいとも でんぶん ゼリー	あぶら ごま	とりにく たまご ハム あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ ごぼう もやし きゅうり コーン たまねぎ しいたけ	698 28.4 22.1 2.3
15	火	○	ごはん	とうふナゲット ボンずあえ なつやさいひきにくカレー ひとくちマンゴーゼリー	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら	とうふ かまぼこ かつおぶし ぶたにく だいす	牛乳	こまつな にんじん パプリカ かぼちゃ トマト	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ セロリ	706 23.0 22.0 2.8

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごす、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをとまとしました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさず
食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強に
集中しやすくなります。

◆栄養のバランスを意識し
てみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが潤いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの
潤きを感じにくいため、特に意識
して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。

3 おやつにとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補
うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆朝食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、干しえび、小松菜、切干大根、ひじき、豆腐、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

◆ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

◆の付いた料理は調理員さんの
おすすめメニューです。
ぜひご注目ください!



学校給食摂取基準 (8~9歳)	7月平均
熱量: 650kcal	650
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.9
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.4
食塩相当量: 2.0g以下	2.5

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 もりんびあこづ 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。