

令和7年



7月

よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

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	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		I値*-(kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんぱく質(g)	脂質(g)	
												食塩相当量(g)
1	火	○	きりこぶ ごはん	チーズいりかまぼこのてんぷら どさんこじる すいか	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん	しいたけ もやし ねぎ コーン すいか	674 24.5 20.5 2.7	
2	水	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ パニラウエハース	こめ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ ウエハース	あぶら こまあぶら	たら ぶたにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たまねぎ たけのこ ねぎ	658 28.6 17.7 2.6	
3	木	○	とうもろこし ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのなんばんづけ あすかじる かじゅうグミ	こめ さとう じゃがいも グミ	バター こまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ りんご	683 27.8 23.2 2.6	
4	金	○	スパゲティー	パスカトーレソース ごまじゃこサラダ ブルーベリーヨーグルトケーキ	スパゲティー こむぎこ さとう	あぶら バター こま こまあぶら	ぎゅうにく ベーコン えび いか あさり	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり ブルーベリー	668 29.0 22.5 2.5	
セタこんだて				ごもくそぼろ ゴーヤのツナマヨあえ そうめんじる てづくりたなばたゼリー	こめ むぎ さとう ふ そうめん ゼリー	あぶら マヨネーズ	たまご とりにく ツナ	牛乳	にんじん オクラ	えだまめ ごぼう ゴーヤ たまねぎ しいたけ みかん	713 26.1 22.8 2.5	
7	月	○	むぎごはん									
平成小の6年生がとうもろこしのかわむきをします！				やきにくどん むしとうもろこし わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう	あぶら こま	ぶたにく とりにく みそ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ しめじ とうもろこし ねぎ えのきたけ りんご	738 27.9 17.3 2.2	
8	火	○	むぎごはん									
9	水	○	むぎごはん てづくり のりふりかけ	ししゃものなんばんづけ もやしのあえもの にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら こまあぶら こま	ししゃも ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ もやし きゅうり コーン たまねぎ	693 27.3 20.3 2.2	
10	木	○	ウインナー デニッシュ	れんこんとひじきのサラダ アルファベットスープ オレンジ	パン さとう マカロニ	あぶら こま マヨネーズ	ウインナー ツナ ぶたにく ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ れんこん えだまめ オレンジ	612 25.5 33.7 2.8	
加良部小学校6年生のリクエストです！				おからしゅうまい ちゅうかふうたまごスープ メロン	こめ むぎ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	こまあぶら	ぶたにく ベーコン おから たまご とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ きくらげ メロン	624 25.6 20.2 2.7	
14	月	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ わふうサラダ しらたまじる ひとくちピーチゼリー	こめ でんぶん さとう しらたま ゼリー	あぶら こまあぶら	とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ えのきたけ だいこん	678 26.9 18.5 1.9	
15	火	○	はつがまい ごはん	なつやさいカレー ツナとわかめのサラダ フルーツポンチ	こめ はつがまい さとう ゼリー	あぶら オリーブオイル	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ズッキーニ かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ りんご きゅうり キャベツ もやし もも みかん レモン パイナップル	712 21.1 22.0 2.0	
加良部小学校6年生のリクエストです！											学校給食摂取基準（基準）	
★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。											熱量： 650kcal	
★米（コシヒカリ1等米）、ブルーベリーは成田市産です。											たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)	
★8日のデザートは学校配送になります。											脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)	
9月の給食は2日(火)から開始予定です。											食塩相当量： 2.0g以下	
6月分の給食費は7月31日、7月分の給食費は9月1日が納付日(振替日)です。 早めに口座への入金をお願いします。											月平均	
											678	
											26.4	
											21.7	
											2.4	

- ★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。
- ★米（コシヒカリ1等米）、ブルーベリーは成田市産です。
- ★8日のデザートは学校配送になります。

9月の給食は2日(火)から開始予定です。

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。

☆今月も加良部小学校6年生のリクエストメニューを入れましたので楽しみに！

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

熱し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう

暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の動きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

夏場に起きやすい

食中毒に注意！

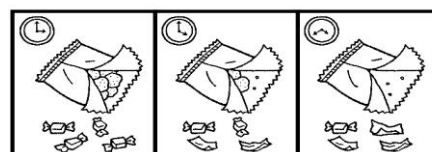


最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べ方は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。