



日	曜日	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 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初値 - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(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)
2	火	○ ミモロア ンビー	アーモンド 揚げパン	ツナサラダ カレーポタージュ 梨	ツナ とり肉 白花豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ グリーンピース なし	パン さとう 小麦粉	アーモンド 油 ドレッシング	808 28.7 26.2 3.0
3	水	○	ビビンバ風 混ぜごはん	肉ぎょうざ フルーツ白玉 わかめと春雨のスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし ぜんまい ねぎ もも パイナップル はくさい コーン	米 麦 さとう ゼリー 白玉もち はるさめ	ごま ごま油	875 26.2 19.6 2.7
4	木	○	菜めし	あじの揚げ玉みそフライ 小松菜の磯香あえ のっぺい汁 ーおりんごゼリー	あじ みそ ちくわ かつおぶし とり肉 油あげ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 里いも でん粉 ゼリー	油	824 27.8 22.9 2.7
5	金	○	えびピラフ	タンドリーチキン いもいっぱいサラダ チーズスープ	えび ウインナー とり肉 ハム 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン さやいんげん パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン しめじ キャベツ	米 じゃがいも さつま芋 パン粉	バター 油 マヨネーズ	809 38.4 23.6 3.0
8	月	○	ごはん 〔 ひじきふりかけ 〕	厚焼きたまご しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁 アーモンド小魚	卵 ぶた肉 とり肉 みそ 油あげ	牛乳 ひじき 小魚	にんじん	コーン だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 アーモンド	794 31.0 23.2 2.3
9	火	○	ごはん	いかのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル 中華風たまごスープ りんごヨーグルト	いか 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン しいたけ きくらげ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	792 31.3 18.9 2.8
10	水	○	ナン	カレーミート 野菜チップス ABCスープ 巨峰	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ れんこん はくさい コーン きょうほう	ナン さつまいも マカロニ じゃがいも	油	782 30.0 28.6 3.0
11	木	○	麦ごはん	ハンバーグ和風さのこソース ブロッコリーのおかかあえ さつま汁	とり肉 ぶた肉 かつお節 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しいたけ しめじ ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 さとう でん粉 さつまいも	ごま油	812 31.1 22.7 2.1
12	金	○	麦ごはん	ポークしゅうまい チンジャオロースー 春雨とちくわのスープ アップルシャーベット	ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん きぬさや	たけのこ ねぎ りんご	米 麦 さとう でん粉 はるさめ	油 ごま油	785 29.2 17.9 2.8
16	火	○	スパゲッティ	青のりポテトビーンズ ナポリタンソース オレンジ	大豆 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム オレンジ	スパゲッティ じゃがいも でん粉 小麦粉	油	792 27.1 28.4 2.1
17	水	○	ごはん	ピリ辛小松菜丼の具 手作りココアおからドーナッツ ワントンスープ	ぶた肉 おから 白花豆 卵 白いんげん豆 なると	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ はくさい ねぎ えのきたけ	米 さとう 小麦粉 ワントン	ごま ごま油 油 バター	954 30.4 27.1 2.5
18	木	○	わかめごはん	さばのごまみそ焼き バンバンジーサラダ なめこのみそ汁	さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし だいこん なめこ ねぎ	米 麦 さとう でん粉	ごま 油	842 31.4 29.2 2.6
19	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ チキンカレー フルーツあえ	ハム とり肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース パイナップル もも	米 げん米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	マヨネーズ 油	873 26.4 20.4 2.8
22	月	○	きのこごはん	マヨおひたし すまし汁 さつまチーズ蒸しパン	とり肉 油あげ ハム かつお節 とうふ かまぼこ 豆乳	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	しめじ えのきたけ しいたけ もやし ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 さつまいも	ごま マヨネーズ	829 32.5 22.1 3.2
24	水	○	麦ごはん	赤魚の一夜干し 中華あえ マーボ厚揚げ	赤魚 かまぼこ 生あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 麦 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油	832 36.4 20.1 2.9
25	木	○	ごはん 〔 鮭ふりかけ 〕	とり肉のレモンじょうゆ マカロニサラダ とうふとわかめのみそ汁	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ さけ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	850 36.2 23.7 2.3
26	金	○	黒食パン 〔 ブルーベリージャム 〕	とうふとトマトのキッシュ ブロッコリーのアーモンドあえ ラビオリスープ	とうふ おから 卵 ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン さとう ジャム ラビオリ	バター アーモンド 油	816 30.1 26.3 3.2
29	月	○	ごはん	親子丼の具 きゅうりの南蛮漬け えび団子のすまし汁 果汁グミ	とり肉 こやどうふ かまぼこ 卵 えび	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース きゅうり ねぎ しめじ	米 さとう グミ	ごま油	815 30.8 21.1 2.7
30	火	○	ごはん	ししゃものから揚げ 和風サラダ 肉じゃが	ししゃも ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	871 33.9 25.5 2.5

見直そう！夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。





成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

今月の地元産

- ★【小松菜】堀越一仁(大清水)木内忍(本城)
- ★【さつまいも】堀越一仁(大清水)
- ★【チンゲン菜】堀越一仁(大清水)
- 【れんこん】成田市農業協同組合
- 【米(ちばエコ農産物認定)】山口和久(馬場)

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量： 830kcal		829
たんぱく質： 34.3g(範囲27.0～41.5g)		31.0
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.7g)		23.6
食塩相当量： 2.5g以下		2.7

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★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必ず詳細献立表をご確認ください。



●お知らせ●
9月分給食費の口座振替日(納付日)は10月31日です。

