



Main table with columns for Date, Day, Milk, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Vitamins, etc.).

運動会がんばろう! こんだて

22 金 ○ むぎごはん

セルフかつどんのっぺいじる ヨーグルト

こめ さとう さといも パンこ でんぷん

あぶら

ぶたにく たまご あぶらあげ

牛乳 ヨーグルト

にんじん みつば

たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ

754 28.6 20.8 2.2

25 月 ○ ホット ハムチーズ サンド

ツナとわかめのサラダ アルファベットスープ れいとうパイン

パン さとう マカロニ

あぶら マーガリン

ハム ツナ ぶたにく ベーコン

牛乳 チーズ わかめ

にんじん パセリ

きゅうり キャベツ もやし たまねぎ コーン パイン

641 27.8 29.3 3.4

26 火 ○ 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 えびだんごのすましじる ひとくちレモンゼリー

こめ さとう ゼリー

ごまあぶら

ぶたにく えび

牛乳

にんじん ほうれんそう きぬさや

りんご きゅうり たけのこ

627 25.0 20.1 2.0

27 水 ○ ごはん

たらのチリソースかけ チンジャオロースー ちゅうかふうコンスープ

こめ でんぷん こむぎこ さとう

あぶら ごまあぶら

たら ぶたにく とりにつく たまご

牛乳

ピーマン

たまねぎ たけのこ コーン しいたけ ねぎ

651 32.1 17.4 2.2

28 木 ○ ごはん

たけのこつくね キャベツのしおこんぶあえ しらたまじる アーモンドいりこざかな

こめ でんぷん パンこ さとう しらたま

ごまあぶら ごま アーモンド

とりにつく かつおぶし あぶらあげ

牛乳 こんぶ こざかな

にんじん こまつな

たけのこ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ

636 25.2 18.0 2.0

29 金 ○ アーモンド トースト

わかめサラダ コーンチャウダー オレンジ

パン さとう じゃがいも こむぎこ

あぶら アーモンド マーガリン ごまあぶら ごま バター

ベーコン

牛乳 わかめ スキムミルク

にんじん

きゅうり もやし たまねぎ コーン グリンピース オレンジ

694 21.8 28.8 2.5

学校給食摂取基準(基準)

Summary table for school lunch intake standards: 熱量: 650kcal, たんぱく質: 26.8g, 脂質: 18.1g, 食塩相当量: 2.0g以下. Includes monthly averages.

★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)は成田市産です。★22日のデザートは学校配送になります。



成長期に欠かせない たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

