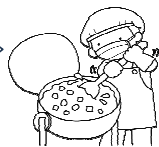




日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくともと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I値(kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)
											脂質(g)
											食塩相当量(g)
1	水	○	むぎごはん	あじチーズパンこやき なすとピーマンのいためもの とんじる	あじ みそ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ バジル	にんにく しょうが なす だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	こめ パンこ さとう むぎ でんぶん さといも	ごまあぶら オリーブオイル	664 31.6 200 2.5
2	木	○	クロワッサン	とりにくハニーマスタードやき ツナサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ トマト	しょうが キャベツ きゅうり セロリ	クロワッサン はちみつ マカロニ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	602 30.2 31.1 3.2
3	金	○	ごはん	ままかりのりごまフライ おかかあえ にくじゃが	ままかり かつおぶし ぶたにく	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ パンこ こむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	657 24.6 17.8 1.8
6	月	○	ごはん	むしとうもろこし ひじきとチーズのサラダ ハヤシソース	ハム ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	コーン きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら	654 23.2 18.8 2.6
7	火	○	ちらしずし	かぼちゃのてんぷら ちくわのいそべあげ こまあえ たなばたじる	ちくわ たら とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう こまつな	れんこん たけのこ もやし キャベツ ながねぎ しいたけ	こめ こむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	647 24.4 19.4 3.4
8	水	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ ナムル とうふのちゅうかに ヨーグルト	ぶたにく えび とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん こまつな にら	もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ ながねぎ	こめ むぎ こむぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	661 26.6 17.2 2.4
9	木	○	コッペパン (スライス)	フランクフルトケチャップソース フルーツジュレ こめこのコーンポタージュ	フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ	みかん おうとう パイナップル たまねぎ コーン	パン さとう こめ ゼリー ナタデココ	バター なまクリーム	685 23.5 27.5 2.7
10	金	○	ごはん	さばのこうみソース もやしのピリからいため とうがんのみそしる	さば みそ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし たけのこ しょうが とうがん たまねぎ ながねぎ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	618 29.8 20.3 2.7
13	月	○	ごはん	とりにくのからあげ きんぴらごぼう むらくもじる	とりにく さつまあげ たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう ながねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	650 30.9 17.8 2.5
14	火	○	ごはん	コールスローサラダ なつやさいカレー れいとうみかん	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす にんにく りんご みかん	こめ	あぶら	632 19.4 16.3 1.8

- ★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。
 ★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。
 ★太字は有機野菜です。
 ★2日のクロワッサンと、8日のヨーグルトは学校配送です。

9月の給食は
2日(水)からです。
お楽しみに!



学校給食摂取基準（基準）

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
650kcal	24.4g(範囲21.1~32.5g)	18.1g(範囲14.4~21.7g)	2.0g以下

月平均

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
647	26.4	20.6	2.6



暑さに負けない 夏休みの過ごし方



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。	早寝や早起きをしよう 生活のリズムが乱れないよう、早寝、早起きをしましょう。
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、食欲が低下してしまいます。	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。



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24日(金) 10:00~13:00
 会場 もりんぴあこうづ 3F 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5日(日)までに申し込みフォームにて
 ※結果は7月10日(金)までにご連絡させていただきます。

お申し込みはこちら↓↓↓

<https://logoform.jp/f/KfRTL>

