

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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分 - (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	ぼうぎょうざ もやしとわかめのサラダ ちゅうかどんのぐ	ぶたにく とりにく いか えび うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや にら	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ながねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	676 28.0 18.3 2.5	
3ねんせいが、とうもろこしのかわむきをしてくれます！												
2	木	○	ひじき ごはん	成田産とうもろこし ぶたにくとたまねぎのいためもの じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう とうもろこし たまねぎ しょうが ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	613 27.0 15.9 2.7	
3	金	○	やきそば	えびしゅうまい（1こ職2こ） かいそうサラダ はらじゅくドック	ぶたにく えび たら	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ	やきそば さとう パンこ こむぎこ はらじゅくドック	あぶら	632 25.5 24.9 3.4	
6	月	○	わかめごはん	フヨウハイ（かにたま） ぶたキムチ フルーツポンチ	たまご カニ ぶたにく	わかめ 牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい しょうが にんにく みかん パイン もも りんご バナナ	こめ さとう かたくりこ サイダー	ごま ごまあぶら あぶら	612 22.0 15.0 2.1	
★ たなばた こんだて ★												
7	火	○	ごはん	さけのおうごんやき こまつなとツナのポンすあえ そうめんじる たなばたゼリー	さけ ツナ かつおぶし とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	もやし	こめ そうめん ゼリー	マヨネーズ	676 27.1 25.7 2.4	
8	水	○	ナン	かぼちゃのコロッケ フレンチサラダ キーマカレー すいか	ぶたにく だいず いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが コーン すいか	ナン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	700 26.0 28.6 2.7	
9	木	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき にんじんしりしり とうがんのみそしる	ぶたにく ツナ たまご あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが りんご キャベツ とうがん たまねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	629 25.3 25.0 1.9	
10	金	○	ごはん	さばのこうみソース コーンポテト たまごスープ	さば みそ ウイナー たまご	牛乳	パセリ にんじん こまつな	コーン しめじ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら バター	649 27.2 21.9 2.3	
13	月	○	ごはん	ヤンニョムチキン きゅうりとだいこんのちゅうかつづけ わかめスープ アセロラゼリー	とりにく なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きゅうり だいこん ながねぎ	こめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	660 24.5 19.8 2.2	
14	火	○	麦ごはん	ひじきのマリネ なつやさいカレー れいとうみかん	ハム とりにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ あかピーマン ピーマン	きゅうり たまねぎ なす にんにく りんご みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	722 23.7 21.3 2.5	

※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・じゃがいも・とうもろこし・玉ねぎは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



9月の給食は、2日(水)から
始まります。



学校給食摂取基準（基準）

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

月平均

657
25.6
21.6
2.5

◇成田産とうもろこし◇

7月2日（水）に成田産のとうもろこしが登場します。

「ドルチェドリーム」という品種です。

太陽の光をたくさんあびて大きくなり、あまくておいしいですよ。

3年生のみなさんが皮むきをしてくれます。お楽しみに♪



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・早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう 冷たいものは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。
---	---	---	---

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）
やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。
普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



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 もりんぴあこづつ 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

お申し込みは

こちら →



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

