

令和8年

7月

予定

献立

表

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						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栄養 - (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)
1	水	○	麦ごはん	ぼうぎょうざ もやしとわかめのサラダ 中華丼の具	ぶた肉 とり肉 いか えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや にら	もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ だけのこ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	822 33.6 21.5 3.3
3年生がとうもろこしの皮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 ぶた肉と玉ねぎの炒め物 じゃがいものみそ汁	とり肉 油揚げ ぶた肉 とつぷ みそ	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう とうもろこし 玉ねぎ しょうが 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	761 32.8 18.4 3.4
3	金	○	焼きそば	えびしゅうまい（2こ） 海藻サラダ 原宿ドック	ぶた肉 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 玉ねぎ	焼きそば 砂糖 パン粉 小麦粉 原宿ドック	油	783 32.0 29.5 4.4
6	月	○	わかめごはん	フヨウハイ（かに玉） 豚キムチ フルーツポンチ	たまご カニ ぶた肉	わかめ 牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 白菜 しょうが にんにく みかん パイン もも りんご バナナ	米 砂糖 片栗粉 サイダー	ごま ごま油 油	762 26.6 17.2 2.8
★ セタ 献立 ★											
7	火	○	ごはん	鮭の黄金焼き 小松菜とツナのポン酢和え そうめん汁 セタゼリー	鮭 ツナ かつお節 とり肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	もやし	米 そうめん ゼリー	マヨネーズ	813 32.8 28.6 2.9
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	ぶた肉 大豆 いんげん豆	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 玉ねぎ にんにく しょうが コーン スイカ	ナン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	825 31.2 33.8 3.5
9	木	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き にんじんしりしり とうがんのみそ汁	ぶた肉 ツナ たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが りんご キャベツ とうがん 玉ねぎ	米 砂糖	ごま ごま油	801 31.6 31.4 2.3
10	金	○	ごはん	さばの香味ソース コーンポテト たまごスープ	さば みそ ウインナー たまご	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	コーン しめじ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油 バター	806 32.9 25.2 2.7
13	月	○	ごはん	ヤンニョムチキン きゅうりと大根の中華づけ わかめスープ アセロラゼリー	とり肉 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 大根 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	812 29.2 23.1 2.9
14	火	○	麦ごはん	ひじきのマリネ 夏野菜カレー 冷凍みかん	ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン	きゅうり 玉ねぎ なす にんにく りんご みかん	米 麦 砂糖	油	896 28.6 25.3 3.1
※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。										学校給食摂取基準 （中学校）	月平均
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。										熱量： 830kcal たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g) 脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下	808 31.1 25.4 3.0

夏場は特に衛生面に気をつけよう

弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す



菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。

濃いめの味つけにする



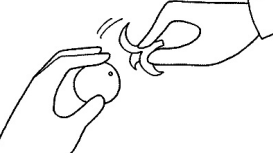
砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。

抗菌効果のある食材を使う



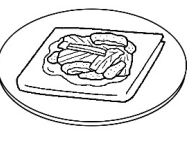
殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。

生野菜の扱いに気をつける



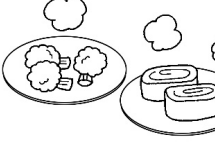
レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。

汁気を切ってから詰める



余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。

料理が冷めてからふたをする



温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

◇成田産とうもろこし◇

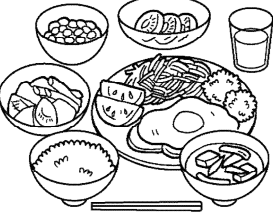
7月2日（水）に成田産のとうもろこしが登場します。「ドルチェドリーム」という品種です。太陽の光をたくさんあびて大きくなり、あまくておいしいです3年生のみなさんが皮むきをしてくれます。お楽しみに♪



総体ががんばって！

スポーツをする人の食事は

栄養のバランスよく、量を多く！



スポーツをしていても、特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため、スポーツをしている人は、栄養のバランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。