

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食分 - (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	○	ココア シュガー トースト	ごぼうサラダ つぶつぶコーンポタージュ とみおかさんのメロン	ちくわ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ メロン	パン さとう 小麦粉	マーガリン ごま マヨネーズ	681 20.1 27.0 2.0	
2	木	○	ごはん	いかのスタミナソース ちゅうかあえ みそワタンスープ ひとくちピーチゼリー	いか かまぼこ ぶた肉 えび なると みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ もやし きゅうり きくらげ ししいたけ 玉ねぎ	米 でん粉 マロニー さとう ワタン ゼリー	油 ごま ごま油	655 27.9 15.3 2.3	
3	金	○	わかめごはん	にしよこのはてんぶら (カレー/あおのり) きゅうりのなんばんづけ いももちじる カルシウムとてつヨーグルト	さつまあげ とり肉	牛乳 わかめ 青のり ヨーグルト	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ	米 麦 小麦粉 さとう いももち	油 ごま油	687 22.8 14.9 2.2	
たなばたこんだて 												
6	月	○	すしめし	てまきすしのぐ (かんこくふうそぼろ たまごやき てまきのり ツナマヨたくあんあえ そうめんじる たなばたゼリー)	とり肉 大豆 卵 ツナ かつお節 かまぼこ なると	牛乳 のり	にんじん にら オクラ	キャベツ たくあん きゅうり ししいたけ	米 さとう そうめん ゼリー	ごま ごま油 マヨネーズ	697 25.1 19.3 2.3	
7	火	○	はつがまい ごはん	ほしのコロケ なりたさんとうもろこし なつやさいカレー 	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	とうもろこし なす 玉ねぎ スッキーニ	米 げん米 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油	784 23.0 23.3 2.2	
8	水	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソースかけ チーズスープ とみさとさんすいか スライスチーズ	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ すいか	パン さとう パン粉	油	660 28.1 26.8 3.0	
9	木	○	ごはん (ひじきふりかけ)	まんだいのピリからあげ ちぐさあえ とうふとわかめのみそしる	まんだい 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油	628 26.1 19.4 2.0	
10	金	○	パエリア	てづくりかぼちゃグラタン ミネストローネ れいとうみかん	とり肉 えび いか ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん かぼちゃ ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ えだ豆 みかん	米 麦 マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	681 28.9 19.5 2.5	
13	月	○	スパゲッティ	ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ペスカトーレソース ブルーベリーチーズマフィン 	牛肉 大豆 ベーコン えび いか 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	コーン れんこん 玉ねぎ セロリ ブルーベリー	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 ごま マヨネーズ バター	697 28.8 28.6 1.7	
14	火	のむ ヨー グル ト	ツナカレー ピラフ	アメリカンドッグふうケーキ (ケチャップ) コンソメスープ オレンジ	ツナ ハム 卵 ウィンナー とり肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース えだ豆 はくさい オレンジ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	バター 油	618 23.4 12.4 2.4	

あつ ま なつ やす かた
暑さに負けない 夏休みのすごし方

 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 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。
--	---	--	--

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	679
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g)	25.4
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.6
食塩相当量： 2.0g以下	2.3

★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。



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

- ★【じゃがいも】龍崎一彦（西三里塚）
- ★【にんじん】龍崎一彦（西三里塚）
- 【ブルーベリー】高木祐美子（本城）
- 【とうもろこし】成田市農業協同組合
- 【メロン】富岡正史（大栄十余三）
- 【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>

●お知らせ●

成田市のHPに給食の写真、予定献立表を掲載しています。
ぜひご覧ください。

[成田市HP→子育て・教育→学校給食]

https://www.city.narita.chiba.jp/kosodate/kyushoku_menu5_00003.html

2学期の給食は、9月2日（水）から始まります。

