


2024年 7月の献立 (成東学校給食センター中学校)

〈 ごあいさつ 〉

梅雨明けが近づいてきました。暑さで食欲が減退したりして、ついつい冷たい食べ物や飲み物を摂ってしまいがちです。室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、健康的な毎日を過ごしましょう。今月もよろしくお願いたします。



日付	主食	おかず	I補キ- ﾀﾊﾞｸ質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (月)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、キャベツメンチカツ、ブロッコリーのスープに ちゅうかきりほしだいこんサラダ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	780kcal 24.6g	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉、ごま油、ごま	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ ブロッコリー、切干大根、きゅうり、ミニトマト
2 (火)	ごはん	とりたつたのくろずあん、やさいとわかめのとうにゅうよせ、かいせんぎょうざ にんじんあまに、しらすとこまつなのあえもの、ブルーネ、ぎゅうにゅう	915 28.5	鶏肉、卵、豆乳、たら、ほっけ、えび しらす干し、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、わかめ、さやえんどう キャベツ、筍、小松菜、ブルーネ
3 (水)	ごはん	メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにやくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、ようなし、ぎゅうにゅう	887 35.9	メバル、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉 牛乳	米、砂糖、こんにやく、小麦粉、油 ごま、ごま油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン 洋梨缶
4 (木)	ハニラむしパン チーズロール 	ほしコロッケ、ほしハム、やさしいため、てりやきミートボール ブロッコリー、グラタン、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	963 27.2	卵、チーズ、鶏肉、豚肉、牛乳、脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、油、マーガリン、パン粉 澱粉、じゃがいも、マカロニ、ごま	玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、パイナップル缶、マンゴー缶
5 (金)	ひじきおにぎり クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、あげぎょうざ、いかやさいよせやき しおゆでえだまめ、ハイクトポテト、グレープフルーツ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	863 20.8	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、キャベツ、あおさ、コーン、枝豆、グレープフルーツ、ミニトマト
8 (月)	ごはん	ぶたにくのさいきょうやき、だしまきたまご、キャベツ ミニトマト、ほうれんそうのなめたけあえ、おうとう、ぎゅうにゅう	1043 36.6	豚肉、ゼラチン、みそ、かつお節、卵、牛乳	米、砂糖、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草、えのき 黄桃缶
9 (火)	おさかなカレーライス	ささみフライ、ハムソテー、シルバーサラダ みかん、ぎゅうにゅう	1060 28.4	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
10 (水)	きのこごはん	やきうどん、はるまき、コーンしゅうまい ちくわとピーマンのいためもの、にんじんあまに、ミニトマト、ぎゅうにゅう	982 36.5	油揚げ、豚肉、いか、鶏肉、大豆、いとより えそ、たちうお、牛乳	米、うどん、油、小麦粉、春雨 砂糖、澱粉、ごま油	まいたけ、しめじ、人参、キャベツ、生姜、ねぎ 筍、玉ねぎ、椎茸、コーン、ピーマン、ミニトマト
11 (木)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、だいこんのきんぴら、ブロッコリーのおかかあえ ツナとえだまめのサラダ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	960 40.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、おから かつお節、さば節、まぐろ節、ツナ、牛乳	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、大根 人参、ブロッコリー、枝豆、キャベツ、ミニトマト
12 (金)	ごはん	さばのカレーしょうゆやき、キャベツ、しおゆでえだまめ あますあんミートボール、いりどうふ、あんず、ぎゅうにゅう	917 31.2	さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳	米、油、パン粉、砂糖、ごま 澱粉	キャベツ、枝豆、玉ねぎ、椎茸、人参、あんず缶
15 (月)	〈うみのひ〉					
16 (火)	わかめおにぎり ウインナーパン	いかフリッターのカクテルソース、しおゆでえだまめ、かぼちゃのあまに さんしょくナムル、おうとう、ぎゅうにゅう	890 32.1	豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、ごま油、ごま	わかめ、枝豆、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、人参 黄桃缶
17 (水)	ごはん	だんしゃくコロッケ、やさしいため、シウマイ ミニトマト、マカロニサラダ、ようなし、ぎゅうにゅう	947 22.8	豚肉、たら、鶏肉、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ミニトマト、コーン、グリーンピース 洋梨缶
18 (木)	トマトカレーライス	ほうれんそうオムレツ、しろみざかなフライ、ひじきのサラダ あんず、ぎゅうにゅう	799 24	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、豚肉 牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、バター 小麦粉、澱粉、はちみつ、パン粉、ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、ズッキーニ トマト、バナナ、りんご、ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、あんず缶

〈 ーロメモ 〉

月平均 : 脂質35.3g 食塩相当量3.1g

☆夏を元気に過ごす7つのポイント

- ①「なんでも食べて夏バテしらす」・・・様々な種類の食品を摂るように心がけましょう。
 - ②「冷たいものはほどほどに」・・・お腹を壊したり、糖分の摂りすぎになるものもあります。
 - ③「水分補給は水・お茶・牛乳」・・・おすすめは麦茶。汗をかいて失われたミネラルを補給できます。
 - ④「脂肪や塩分の摂りすぎに注意」・・・スナック菓子やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。
 - ⑤「よく噛んで食べよう」・・・胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。
 - ⑥「果物や野菜を食べよう」・・・体や調子を整えるビタミンやミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富。
 - ⑦「時間を決めて1日3食」・・・朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。
- 規則正しい生活を心がけ、暑さに負けずに元気に夏を過ごしましょう。



*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
*アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439