



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価				
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力・熱になるもの	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	水	あまなっとうパン やさいコロッケ にんじんナポリタン フルーツポンチ	○	牛乳 あまなっとう ぶたにく チーズ	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ みかん パイン もも レモン ナタデココ	パン あぶら マーガリン さとう パンこ ジャがいも ゼリー	904	22.5	23.9	2.3	
2	木	ごはん とりにくのてりやき ポテトサラダ わかめのみそしる	○	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ にほしこ	にんじん きゅうり コーン だいこん しめじ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	807	33.7	25.7	2.5	
3	金	むぎごはん たらフライ ごまあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 たら なまあげ とりにく	いんげん にんじん もやし こんにゃく たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら パンこ	835	31.6	23.6	2.6	
6	月	ごはん かにたまふうみ ホイコーロー ワンタンスープ	○	牛乳 たまご ぶたにく とりにく かまぼこ	たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ もやし たけのこ	こめ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	770	26.4	21.5	2.4	
7	火	むぎごはん <七夕献立> ほしがたハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ たなばたクレープ	○	牛乳 とりにく ベーコン	トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ドレッシング あぶら マカロニ クレープ	847	24.8	26.0	2.5	
8	水	ジャージャーメン エビシューマイ もやしのナムル	○	牛乳 ぶたにく だいす えび たら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま パンこ	816	37.6	22.6	2.2	
9	木	ごはん あじあげに ブロッコリーおかかあえ にくじゃが	○	牛乳 あじ ぶたにく かつおぶし	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ しらたき	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん	785	31.7	18.1	2.1	
10	金	むぎごはん とりにくのからあげ なっとうあえ すましじる	○	牛乳 とりにく なっとう かつおぶし かまぼこ とうふ にほしこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう えのき オクラ	ごはん むぎ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま	768	33.8	19.9	2.9	
13	月	キャロットピラフ ぶたにくのしょうがやき はなやさいサラダ トマトスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく だいす	にんじん ピーマン しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ いんげん にんにく トマト	ごはん さとう ドレッシング あぶら	791	29.7	26.8	4.1	
14	火	むぎごはん いかチリソースフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる	○	牛乳 いか さつまあげ とうふ みそ にほしこ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ えのき トマト ながねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	750	26.1	17.2	2.7	
15	水	こくとうパン なすミートソースグラタン ツナソテー コンソメスープ ピーチゼリー	○	牛乳 ぶたにく ツナ ウィンナー	なす トマト キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ ほうれんそう もも	パン マカロニ パンこ じゃがいも ゼリー	777	26.2	25.9	3.4	
16	木	ポークカレーライス チキンナゲット かいそうサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり あおじそ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ でんぷん	861	27.8	23.0	3.7	
							今月の平均栄養素量	808	29.3	22.8	2.8
							中学校の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
								~41.5	~27.7	未満	

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>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。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p> <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>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。</p>
--	--	---	--

★7月の給食費納入期限は7月31日(金)です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、ご覧ください。

地産地消

米:南郷・成東地区 人参:睦岡地区
きゅうり:九十九里町 もやし:大網白里市
長葱:成東地区

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

