



7月分給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる	
1 (水)	ぎゅうにゅう テーブルロール 牛乳 チキンナゲット (2こ) なすとトマトのミートスパゲッティ はちみつレモンゼリー ☆おたのしみこんだて☆	629 2.5	24.0 21.3	牛乳 ぶたにく	とりにく	たまねぎ なす にんにく	にんじん トマト	パン あぶら ゼリー	スパゲッティ さとう
2 (木)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグてりやきソース ごぼうサラダ ごまドレッシング とんじる	614 2.1	22.7 20.1	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	にんじん とうもろこし ながねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
3 (金)	ごはん 牛乳 ししやもごまフライ とりそぼろ こまつなのみそしる	621 2.1	25.3 22.8	牛乳 とりにく みそ	ししやも あつあげ	たまねぎ グリーンピース えのきたけ ながねぎ	しょうが にんじん こまつな	こめ さとう	あぶら ごま
6 (月)	ごはん 牛乳 あじスタミナやき キャベツのあまからに いもだんごじる	604 2.2	28.2 16.6	牛乳 ぶたにく みそ	あじ あつあげ	にんじん しょうが こまつな	キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう	あぶら じゃがいも
7 (火)	たなばた 七夕にちなんだ献立です。								
	ごはん 牛乳 ほしのコロッケ げんえんソース ブロッコリーのソテー ビーフンスープ たなばたゼリー	653 2.1	19.3 19.6	牛乳 ハム	ウインナー かまぼこ	ブロッコリー にんじん キャベツ	とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら ビーフン
8 (水)	こくとうパン 牛乳 ハンバーグトマトソース こまつなのソテー ABCスープ	615 2.7	26.6 22.0	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	トマト こまつな	パン さとう	あぶら マカロニ
9 (木)	むぎごはん 牛乳 ちゅうかラビオリ ビビンバふういため とうふのちゅうかスープ	619 2.1	24.5 20.4	牛乳 とりにく	ぶたにく とうふ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	にんじん にら ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう	おおむぎ ごま ごまあぶら
10 (金)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー そでがうらさんゆでえだまめ さつまいもスティック	632 2.2	21.4 20.5	牛乳 スキムミルク	ぶたにく	にんじん しょうが りんご	たまねぎ にんにく えだまめ	こめ あぶら さつまいも	おおむぎ じゃがいも
13 (月)	ごはん 牛乳 いかフライ にくじゃが たまねぎのみそしる	616 1.9	25.5 19.4	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	いか とうふ みそ	にんじん しらたき こまつな	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
14 (火)	むぎごはん 牛乳 プルコギ ワンタンスープ こくとうビーンズ	628 1.9	24.5 19.9	牛乳 とうふ	ぶたにく だいず	たまねぎ もやし にんにく りんご	にんじん ピーマン しょうが こまつな	こめ あぶら さとう ワンタン	おおむぎ ごまあぶら ごま
15 (水)	ミルクパン 牛乳 ツナカレーコロッケ いんげんのソテー ミネストローネ	653 2.6	23.2 25.9	牛乳 とりにく	ウインナー だいず	さやいんげん とうもろこし キャベツ	にんじん たまねぎ トマト	パン あぶら さとう	じゃがいも マカロニ
16 (木)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ごもくきんぴら トックスープ	639 2.5	23.6 18.0	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく とうふ	キャベツ にんじん こんにゃく ながねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ	こめ さとう トック	あぶら ごま
17 (金)	ごはん 牛乳 にくだんごケチャップソース (2こ) きぬあつあげのみそいため シークワーサーゼリー	684 1.9	27.4 22.8	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ ほししいたけ にんにく	たまねぎ こまつな しょうが	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん ゼリー
栄養量平均値		631 2.2	24.3 20.7	(エネルギー比15.4%) (エネルギー比29.5%)					

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2g未満
※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。