



令和元年

7がつのこんだてひょう

今月の目標 「夏の暑さに負けないからだを作ろう。」

八千代市学校給食センター 村上調理場 ⅴ482-1850 村上小 勝田台小 勝田台南小 米本小 米本南小 村上東小 村上北小



日	曜日	こんだてめい	主な材料名			栄養価	
			熱や力になる食べ物 (きいろのしょくひん)	体をつくる食べ物 (あかのしょくひん)	体の調子を整える食べ物 (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	コッペパン しろいんげんまめのポターージュ トマトとなすのグラタン ひじきのマリネ	パン ジャがいも パター あぶら さとう こめこ	とうにゆう ひじき ベーコン しろいんげんまめ ハム チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ エリンギ パセリ トマト なす きゅうり とうもろこし にんじん	766	24.4
						33.2	2.9
2	火	ごはん しせんふうマーボーどうふ あげぎょうざ(2こ) やきビーフン	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ こめこ ビーフン	とうふ ぶたにく とりにく だいす みそ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しいたけ エリンギ ながねぎ キャベツ いら もやし	740	27.8
						25.8	2.8
3	水	ごはん なめこじる さばのおしおやき キャベツとしおこんぶのあえもの	こめ ごまあぶら ごま	とうふ あぶらあげ みそ さば とりにく こんぶ ぎゅうにゆう	えのきたけ なめこ だいこん ながねぎ にんじん こまつな キャベツ	644	27.0
						25.5	2.2
4	木	ツナとトマトのカレー(ごはん) マセドアンサラダ グレープフルーツ	こめ あぶら こむぎこ マカロニ さとう じゃがいも オリーブあぶら	ツナ ハム チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん トマト グレープフルーツ きゅうり とうもろこし	640	20.3
						18.1	2.4
5	金	にんじんごはん ほしがたコロッケ(ソース)  かぼちゃのそぼろに たなばたおこめタルト	こめ あぶら さとう こめこ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	とりにく ぶたにく とうにゆう あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゆう	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	678	22.4
						23.6	1.8
8	月	ごはん にくだんごとほくさいのスープ ほきのちゅうかやき ごぼうとベーコンのサラダ	こめ はるさめ でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ ほき ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい いら ながねぎ ごぼう とうもろこし えだまめ	610	26.6
						18.2	2.2
9	火	ピピンバ(ごはん ピピンバナムル) わかめスープ わかさぎフリッター(2ほん)	こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら ごま こむぎこ パンこ	とりにく わかめ とうふ ぶたにく わかさぎ たまご ぎゅうにゆう	えのきたけ ながねぎ にんじん はくさい たけのこ もやし こまつな わらび	587	25.0
						19.1	2.2
10	水	ごはん けんちんじる あじアーモンドフライ ちくさあえ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん さいとも あぶら ごま アーモンド	とうふ とりにく あじ いか たまご あぶらあげ ぎゅうにゆう	ごぼう だいこん こまつな ながねぎ にんじん しめじ キャベツ しいたけ	596	24.4
						18.4	1.8
11	木	ブラウンシチュー(むぎごはん) えだまめのさんしょくソテー れいとうみかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぶたにく ひよこまめ ハム ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん グリーンピース みかん えだまめ とうもろこし	690	26.6
						16.4	2.1
12	金	ごはん なまあげのオイスターソースに しゅうまい(2こ) キムチいため	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ はるさめ ごま	なまあげ とりにく ぶたにく うずらたまご えび たまご たちうお かに ぎゅうにゆう	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ しめじ もやし いら	797	36.2
						28.9	2.6
16	火	わかめごはん きのこうどん ししゃものかおりあげ(1・2ねん1ぼん、3ねんから2ぼん) ごしきあえ	こめ うどん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ごま	わかめ ぶたにく なると ししゃも ぎゅうにゆう	ながねぎ にんじん しめじ えのきたけ しいたけ こまつな だいこん もやし	661	25.5
						19.5	4.4
17	水	ごはん ぶたにくのしょうがに こまつなのからしあえ フルーツポンチ	こめ ごま さとう	ぶたにく ハム ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん パイン みかん もも こまつな	636	28.7
						14.8	1.9

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	今月の平均	670kcal	26.2g	21.8g
基準値	650kcal	21.8g~33.5g	14.9g~22.3g	2g未満

※八千代市学校給食センターのホームページに座地を公表しています。
 ※栄養価は、月平均、基準値ともに中学年(3,4年生)の数値を記載しています。
 ※都合により献立を変更する場合があります。
 ※スプーンの必要な給食の日は給食センターでスプーンを用意しますが、
 はしは、原則として毎日持ってきてください。
 ※牛乳は毎日つきます。 ※〇印の日は、おわんがつかます。
 ※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙配合表をご覧ください。

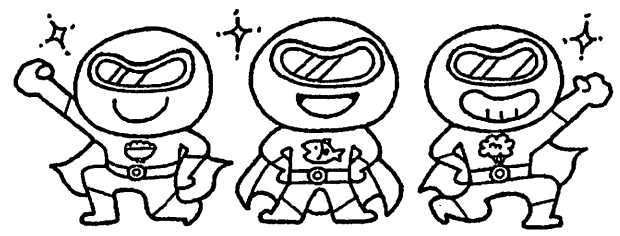
ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

しっかりと食べて



夏ばて予防!