



7月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・4期分の給食費の引き落としは8/31（水）です。金額は4,500円となります
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。



2022年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1食分 - (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう			
					あか	みどり	き	
					ちやくになる	からだのちやしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
1 (金)	タコ ガーリック ライス		ポテトサラダ こめこのかぼちゃポタージュ	668 22.7 19.5 1.84	ぎゅうにゅう タコ チーズ とうにゅう	きゅうり かんでん レンズまめ たまねぎ にんにく コーン	こめ マッシュポテト ノンエッグマヨ さとう じゃがいも あぶら こめこ	
4 (月)	きりこぶ ごはん		メバルのみそマヨやき おかかあえ わなしゼリー	559 23.9 18.6 2.17	ぎゅうにゅう こんに メバル みそ	とりにく あぶらあげ かんでん かんでん	しいたけ にんじん たまねぎ もやし こまつな キャベツ	こめ さとう ノンエッグマヨ ゼリー
5 (火)	むぎごはん		アナゴのたまごとじふう ごしきあえ あつあげのみそしる	632 26.4 17.3 2.18	ぎゅうにゅう アナゴ チキンハム あつあげ	たまご かんでん かんでん みそ	にんじん えだまめ きぬさや しいたけ コーン ほうれんそう もやし	*こめ むぎ さとう あぶら さつまいも
6 (水)	ナン カレーパン		シルバーサラダ ポトフ バナナ	654 25.9 25.2 2.55	ぎゅうにゅう チーズ とりにく チキンウィンナー	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	ナン だいずマーガリン はるさめ こめこ じゃがいも ごま ノンエッグマヨ	
7 (木)	むぎごはん		ささかまいそべあげ あまのがわじる てづくりたなばたゼリー	604 21.7 12.3 1.89	ぎゅうにゅう あおのり とりにく とうふ ささかまほこ	とりにく なると	だいこん オクラ にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ こめこ でんぷん あぶら さつまいも ソダゼリー ナタデココ
8 (金)	ジャージャー めん (うどん)		(ジャージャーめんのぐ) パタみそジャガ こめこのチョコケーキ	746 24.3 29.3 2.82	ぎゅうにゅう みそ かんでん とりにく とうにゅう	とりにく ぶたにく	にんじん ほうれんそう もやし コーン きゅうり しょうが にんにく	うどん さとう あぶら じゃがいも だいずバター こめこ
11 (月)	えだまめ ごはん		とりのからあげ ねぎソース ナムル てづくりきなこプリン	671 26.3 20.5 2.13	ぎゅうにゅう とりにく かんでん とうにゅう きなこ	きなこ	えだまめ コーン しょうが こまつな にんにく ねぎ たまねぎ	むぎ でんぷん あぶら さとう ごま くろみつ
12 (火)	セルフ ハンバーガー (パンズパン)		(てづくりチキンハンバーグ) (ゆでやさい) こめこコーンスープ フルーツヨーグルトあえ	743 43.6 25.8 2.09	ぎゅうにゅう とりレバー だいず とりにく チキンウィンナー とうにゅう	とりにく クリーム チキンウィンナー	たまねぎ パイ キャベツ みかん コーン おうとう にんじん パセリ	パン でんぷん だいずバター こめこ ダブルゼリー
13 (水)	セルフ おにぎり (わかめごはん)		シイラのごまてりやき てつちよきんサラダ とんじる	662 27.5 19.3 3.06	ぎゅうにゅう わかめ シイラ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ ひじき あぶらあげ	コーン にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	こめ ごま さとう ノンエッグマヨ あぶら さつまいも
14 (木)	そうめん		(そうめんのつゆ) こめこかきあげ メロンゼリー あつあげとだいこんのオイスターソースに	600 25.5 24.8 2.19	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かんでん	とりにく あつあげ かんでん	たまねぎ なす にんじん こまつな だいこん いんげん きくらげ	そうめん あぶら さとう ごま かきあげ ゼリー でんぷん
7月のおたんじょうびおめでとうこんだて					644	とりにく もずく	にんにく にんじん	こめ
15 (金)	タコライス (ごはん)	ジョア マスカット	(タコライスのぐ) もずくスープ とうにゅうアイス	24.8 15.9 1.94	とりにく とりレバー チーズ ジョア だいず	もずく チーズ とうふ とうにゅうアイス	たまねぎ えだまめ コーン しいたけ キャベツ	ノンエッグマヨ ソーラー あぶら ごま

**7月主な給食用
食材の産地について**
 米：四街道
 牛乳：千葉県
 米粉：国産
青果類
 じゃがいも：八街市・四街道市
 さといも：九州
 にんじん：千葉県
 だいこん：四街道市
 玉ねぎ：千葉県・兵庫県
 ごぼう：青森県・群馬県
 ねぎ：茨城県・千葉県
 キャベツ：千葉県・青森県
 ほうれんそう：九州
 小松菜：千葉県・中国・茨城県
 きゅうり：千葉県・岩手県
 ピーマン：千葉県・茨城県
 赤ピーマン：韓国
 しいたけ：九州
 しめじ：長野県
 にんにく：香川県・中国
 しょうが：高知県・中国
 さつまいも：四街道市
 蓮根：千葉県・茨城県・中国
 もやし：栃木県
 トマト：佐倉市
肉・魚類
 ぶた肉：千葉・山形・青森・群馬県
 とり肉：岩手県
 卵：千葉県
 蛸：モーリタニア
 眼張：アメリカ
 穴子：中国
 志伊良：長崎県
乾物類
 わかめ：岩手県
 のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。
 また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

※週末に、給食当番児童が白衣を持ち帰ります。洗濯、補修、アイロンがけをしていただき、週明けに持たせていただきますようお願いいたします。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	657kcal
たんぱく質	26.0g	26.6g
脂質	18.0g	20.7g
食塩相当量	2.0g	2.2g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合



新学期の給食は 9月2日（金）から始まります



く
り
か

保護者の方へ

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。
また、清潔なマスクの持参も

く
り
か

