

# 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（木）です。金額は4,800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。

2023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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう		
					あか ちやにくになる	みどり からだのちようしをととのえる	き ちからやねつのもとになる
3 (月)	タコ ガーリック ライス		やきメンチ しちみサラダ	680 31.4 24.4 1.73	ぎゅうにゅう タコ だいず ぎゅうにく とりにく とりレバー チーズ とうにゅう かんてん	にんにく パセリコーン たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ こまつな あかピーマン	こめ コーンフレーク じゃがいも あぶら はるさめ さとう
4 (火)	ごはん		すどり きりぼしだいこんのナムル わなしゼリー	642 25.4 16.0 1.30	ぎゅうにゅう かんてん とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しめじもやし こまつな きりぼしだいこん	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ゼリー
5 (水)	ちらし ずし		イワシのかりかりあげ かぼちゃのそぼろに むしとうもろこし	691 25.7 21.2 1.68	ぎゅうにゅう あなご かまぼこ かんてん ワシライ とりにく あつあげ	にんじん かんびよう しいたけかぼちゃ れんこん きぬさや たまねぎ とうもろこし こまつな	さとう あぶら でんぷん
6 (木)	ナン カレーパン		スパチキほうれんそうソテー こめこシチュー	618 35.0 22.0 2.83	ぎゅうにゅう とりレバー チーズ とうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう コーン ブロッコリー	ナン だいずマーガリン じゃがいも こめこ あぶら
7 (金)	えだまめ ごはん		ささかまいそべあげ あまのがわじる たなばたゼリー	605 24.5 13.6 2.37	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり なた とうふ かまぼこ とりにく	えだまめ にんじん こまつな	こめ むぎ こめこ あぶら しらたま ゼリー
10 (月)	むぎごはん		なっとうあげ やさいあんかけ とうがンのみそしる	661 23.7 22.2 1.84	ぎゅうにゅう みそ なっとう チーズ とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ にんじん たけのこ えだまめ えのきだけ とうがん たまねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも
11 (火)	みそラーメン (ちゅうかめん)		(みそラーメンスープ) あげこめこぎょうぎ チンジャオロースー	622 35.1 22.7 2.89	ぎゅうにゅう とりにく なた とりレバー みそ わかめ こめこぎょうぎ	ねぎにんにく たまねぎ にんじん もやし ピーマン コーン こまつな しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん
12 (水)	セルフ おにぎり (わかめごはん)		シイラのオイネーズやき ツナあえ すいか	644 25.4 15.0 1.86	ぎゅうにゅう ツナ シイラ わかめ	たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん すいか	こめ さとう ノンエッグマヨ
13 (木)	むぎごはん		てづくりはるまき ホイコーロー さつまいもむしパン	763 24.3 19.2 1.18	ぎゅうにゅう みそ とうにゅう チーズ とりにく	きくらげ もやし たけのこ ねぎきくらげ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめ むぎ はるまきのかわ でんぷん あぶら はるさめ さとう さつまいも
14 (金)	てづくり あんパン		パ-とポテのごまあえ ポトフ メロンゼリー	605 24.9 20.6 1.69	ぎゅうにゅう とりレバー 種ソウインナー ひよこまめ あずき	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ	パンきじ ごま あぶら でんぷん じゃがいも さとう しらたま ゼリー
18 (火)	ごはん		とりにくのみそがらめ ブロッコリーおかか	605 24.4 20.4 1.41	ぎゅうにゅう みそ チーズ かつおぶし とりにく	しょうが ブロッコリー にんじん コーン	こめ でんぷん あぶら さとう ごま
7.8月のおたんじょうびきゅうしょく				634	ジョア	コーン しいたけ ぜんまい	こめ むぎ
19 (水)	ビビンバ (ごはん)	ジョア マスカット	(ビビンバのぐ) にくだんごスープ とうにゅうアイス	26.8 12.9 2.11	みそ とりにく	たけのこ にんじん だいずもやし ほうれんそう にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん でんぷん はるさめ とうにゅうアイス

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：熊本県・  
千葉県  
さつまいも：千葉県  
にんじん：千葉県・青森県  
だいこん：千葉県  
玉ねぎ：佐賀県・栃木県  
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・  
千葉県・群馬県  
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：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：青森県・  
中国  
しょうが：高知県・  
中国  
蓮根：千葉県・茨城県  
・中国  
もやし：栃木県  
かぼちゃ：メキシコ・  
茨城県  
とうもろこし：八街市  
肉・魚類  
ぶた肉：千葉・山形・  
青森・群馬県  
とり肉：岩手県  
すいか：八街市  
牛肉：オーストラリア  
蛸：モリタニア  
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	647kcal
たんぱく質	26.0g	27.2g
脂質	18.0g	19.1g
食塩相当量	2.0g	1.9g

※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4日(月) から始まります