



7月の給食予定表



令和4年(小学校・幼稚園用)

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせひん	にゅうかいそう こごかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
1 金	チョコチップパン 牛乳 ミネストローネ オムレツ パンキンサラダ	ベーコン だいたせ たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン むぎ チョコレート さとう	オリーブオイル ドレッシング	727 24.4 32.1
4 月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぶた肉 みそ だいたせ とうふ とり肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり もやし ながねぎ	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油 ドレッシング	643 23.7 18.6
5 火	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる ほきのたまねぎソース ぶたにくとこんぶのいために おうとうコンポート	油あげ みそ ほき ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ ながねぎ こんにやく レモンかじゅう もも	米 さとう でんぶん	油 ごま油	667 25.3 17.1
6 水	ごはん ジョア ポトフ にくだんご② カレーソテー	ウインナー にくだんご ぶた肉	ジョア	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし グリーンソース	じゃがいも 米	油	624 22.3 10.8
7 木	ごはん 牛乳 たなばたじる あじいそペフライ (パックスソース) じゃがいものそぼろに	とり肉 かまぼこ とうふ あじ ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん みつば いんげん	たまねぎ こんにやく えのきたけ	米 こむぎこ じゃがいも ふ さとう パンこ	油	680 26.8 19.4
8 金	しょうパン 牛乳 やさいスープ ウインナーたまごまき えだまめサラダ (ブラック&ホワイトチョコクリーム)	ベーコン たまご ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし えだまめ	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	ドレッシング	680 25.2 30.3
11 月	ごはん 牛乳 なつやさいカレー カルピスポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす えだまめ もも パイン みかん	米 ゼリー カルピス	油 ルウ バター	682 19.1 17.9
12 火	ごはん 牛乳 なめこじる さばのしおやき いりどり	とうふ みそ 油あげ さば とり肉	牛乳 わかめ	にんじん みつば いんげん	なめこ ながねぎ ごぼう れん根 たけのこ しいたけ こんにやく	米 さとう	油	685 30.2 23.0
13 水	むぎごはん 牛乳 ぶたどんのぐ のりあえ	ぶた肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しらたき もやし グリーンピース	米 むぎ さとう	油	656 26.3 18.7
14 木	ごはん 牛乳 わかめとたまごのスープ いわしあげだまフライ ぶたにらいため (プリアセロゼリー)	なると たまご いわし ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ちんげんさい あかピーマン	ながねぎ たまねぎ もやし	米 こむぎこ でんぶん パンこ ゼリー	油 ごま	668 23.4 20.2
15 金	パンズパン 牛乳 まめいりクリームシチュー ハンバーグてりやきソース ツナキャベツソテー	とり肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ いんげんまめ ひよこまめ キャベツ もやし	パン さとう じゃがいも でんぶん	油 ルウ	696 30.7 26.0
18 月	うみのひ							
19 火	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる とりにくのマリネ コーンソテー ピーチゼリー	とうふ みそ 油あげ とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん こまつな いんげん	だいこん たまねぎ こんにやく ながねぎ えのきたけ レモンかじゅう とうもろこし	米 さとう ゼリー でんぶん	油 ごま油	702 26.3 19.8

9月の給食予定表

2 金	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かわりめだまやき コーンサラダ	ぶた肉 たまご かにかま	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご とうもろこし ひよこまめ	米 じゃがいも むぎ	油 バター ルウ ドレッシング	675 25.3 21.1 2.3 650 27.6 18.0 2.0
-----	---------------------------------------	--------------------	----	------	--	------------------	-----------------------	--

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆6日(水)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ

6月分給食費が8月1日(月)、7月分給食費が8月31日(水)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

栄養成分表示をよく見よう!!

例 栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー・・・38kcal
たんぱく質・・・0.2g
脂 質・・・0.1g
炭水化物・・・10g

→

300mlだと
1本114kcal

例 栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー・・・42kcal
たんぱく質・・・0g
脂 質・・・0g
炭水化物・・・11g

→

500mlだと
1本210kcal

例 栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー・・・45kcal
たんぱく質・・・0g
脂 質・・・0g
炭水化物・・・11.3g

→

500mlだと
1本225kcal

上記の栄養成分表示を見ると、一見エネルギーが低いように見えますね。しかしよく見てみると、栄養成分表示の隣に(100ml当たり)とあります。缶やペットボトル飲料は300~500mlの物がほとんどで、この栄養成分を3~5倍したものが実際の1本当たりのエネルギーになります。

ジュース1本当たりのエネルギーはご飯1杯と同じ位あるのです・・・

牛乳や他の栄養強化食品などは、エネルギーの他にたんぱく質や、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれていますが、ジュースなどの甘い飲み物はエネルギーの以外は、ほとんどの栄養素を含みません。もし、毎日同じエネルギーを摂るとしたらどちらが自分の身体のためになるか、考えて飲むようにしましょう。

☆栄養成分表示の基準☆

- ノンカロリー/カロリーゼロ→100ml(100g)当たりのエネルギーが5kcal未満
- 甘さ控えめ→特に基準なし
- 糖分控えめ→砂糖やブドウ糖が100ml(100g)当たり25g以下
- 低糖/微糖→100ml(100g)当たりの糖類が2.5g以下
- ノンシュガー→100ml(100g)の糖類が0.5g未満

○カロリーオフ/低カロリー→100ml(100g)当たり(100g)当たりのエネルギーが20kcal以下

※ゼロと書いてあっても必ずしも「0」ではないので、よく表示をみて確認してみましょう!!