

# 令和5年度 7月予定献立表

## ★今月の給食：衛生に気をつけて食べよう★



7月の給食回数：12回

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	エネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	体をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	体の調子を整える食品 【ビタミン・無機質】	行事	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	牛乳	★半夏生★ たごめし	鯖のごまだれ焼き のり酢和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	米、砂糖、白ごま ごま油、じゃが芋	牛乳、たこ、油揚げ 鯖、焼き海苔、みそ	干椎茸、生姜、葱 小松菜、もやし、キャベツ にんじん、玉葱	7月2日～6日は半夏生。田植 えの福がしっかり根付いて離 れないように、という願いを 込めて、蛸を食べる習慣があり ます。	625 kcal 29.3 g 21.2 g 2.0 g
4火	牛乳	ご飯	ししやもの南蛮漬け 南瓜と豚肉の旨辛炒め 根菜のみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖 ごま油、こんにやく、じゃが芋	牛乳、ししやも、豚肉 油揚げ、みそ	南瓜、にんにく、生姜 ごぼう、にんじん、大根 葱、しめじ、小松菜	旨辛炒めは、豆板醤・ 甜面醬・オイスター ソースで味付けをし ます。	641 kcal 25.7 g 20.4 g 2.0 g
5水	牛乳	コッパン (りんごジャム)	チリ・コン・カン 小松菜のソテー 冷凍みかん	コッパン、油、じゃが芋 砂糖、バター	牛乳、いんげん豆 豚肉、大豆ミート ベーコン、チーズ	にんにく、生姜、たまねぎ にんじん、マッシュルーム トマト、グリーンピース、小松菜 コーン、もやし、みかん	【干教研】 チリ・コン・カンは、略 して「チリ」と呼ばれ、 アメリカの国民食の一つ です。	612 kcal 27.4 g 16.1 g 1.9 g
6木	牛乳	★日本味の旅給食・滋賀★ しょういめし (醤油を使った炊き込みご飯)	小鮎の香味揚げ わさび和え 泥鰌汁(なすのごまみそ汁) すいか	米、油、砂糖、白ごま 米粉、白練りごま	牛乳、油揚げ、小鮎 みそ、竹輪、糸削り	にんじん、干椎茸、ごぼう 小葱、小松菜、きゅうり なす、大根、葱、すいか	小鮎は一口サイズのち 小さな魚ですが、琵琶湖 で最大の漁獲量を誇り ます。	614 kcal 26.1 g 21.0 g 2.1 g
7金	牛乳	★七夕★ 鮭とコーンの旨塩麹ご飯	鯉の唐揚げ ごま和え そうめん汁 星空ゼリー	米、油、片栗粉、白ごま 砂糖、そうめん	牛乳、塩鮭、わかめ かまぼこ、アガー	玉葱、にんじん、コーン えだまめ、小松菜、もやし えのきたけ、葱、オクラ ぶどうジュース、ナタデココ	鯉は、夏に旬を迎えま す。身が柔らかく、食 べやすい白身魚です。	612 kcal 25.1 g 18.5 g 1.7 g
10月	牛乳	小麦ご飯	四川豆腐 春雨サラダ 青のり大豆	米、麦、油、砂糖 片栗粉、春雨、ごま油 バター、白ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ ハム、炒り大豆、青のり	にんにく、生姜、干椎茸 たけのこ 筍、にんじん、葱、白菜 チンゲン菜、きゅうり、小松菜	四川豆腐は1年生から 6年生までおいしく食 べられるように、ピリ 辛の味付けにしていま す。	637 kcal 29.3 g 20.5 g 2.0 g
11火	牛乳	★船橋産黒鯛を使った献立★ ご飯	黒鯛のさつま揚げ 五目金平 豚汁 オレンジ	米、片栗粉、パン粉 砂糖、油、こんにやく 白ごま、じゃが芋	牛乳、黒鯛、青のり たまご、豚肉、茎わかめ 豆腐、油揚げ、みそ	生姜、にんじん、葱 ごぼう、青ピーマン、大根 しめじ、オレンジ	船橋漁港に水揚げされ た黒鯛を使います。	633 kcal 30.1 g 19.2 g 1.8 g
12水	牛乳	上海焼きそば	ワンタンスープ フルーツ白玉	中華麺、砂糖、油 ワンタンの皮、白ごま、白玉餅	牛乳、豚肉 桜えび、えび	干椎茸、にんじん、玉葱 キャベツ、筍、小松菜 生姜、葱、もやし、みかん りんご、マンゴー、レモン果汁	4種類のフルーツが たっぷりの白玉です。	600 kcal 25.7 g 15.8 g 1.7 g
13木	牛乳	★世界味の旅給食・ガーナ★ ★船橋産トマトを使った献立★ ジョロフライス	スパゲティサラダ ヤムケーキ(焼きコロッケ)	米、オリーブオイル スパゲッティ、油、砂糖 じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ スキムミルク、ツナ	玉葱、にんじん、ズッキーニ トマト、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン パセリ、レモン果汁	ジョロフライスは、パ エリアのような炊き込 みご飯です。	624 kcal 25.4 g 18.0 g 1.7 g
14金	牛乳	★船橋産鱈を使った献立★ ご飯	鱈の薬味ソースかけ 辛子和え さつま芋のみそ汁 冷凍みかん	米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、さつま芋	牛乳、鱈、豆腐 油揚げ、みそ	生姜、にんにく、葱 小松菜、もやし、にんじん 大根、ごぼう、しめじ、みかん	船橋漁港は、江戸時代 から漁業が盛んです。 鱈の漁獲量は日本一で す。	626 kcal 25.4 g 19.8 g 1.9 g
18火	牛乳	★船橋産枝豆を使った献立★ ご飯	レバーオリエンタル 豆腐と白菜のスープ 茹で枝豆 ヨーグルトのいちごソースかけ	米、片栗粉、油 砂糖、白ごま	牛乳、豚レバー、豆腐 豚肉、ヨーグルト	生姜、にんじん、玉葱 コーン、グリーンピース 白菜、小松菜、干椎茸、枝豆 いちごソース	レバーに含まれる鉄 は、ビタミンCと一緒に 摂ると、吸収しやす くなります。	620 kcal 29.1 g 19.5 g 1.6 g
19水	牛乳	夏野菜カレーライス	ひじきのマリネ アセロラゼリー	米、油、砂糖 薄力粉、バター	牛乳、豚肉、チーズ 干ひじき、ハム、寒天	にんにく、生姜、玉葱、にんじん 南瓜、なす、トマト、りんご ブルーベリー、マッシュルーム、枝豆 きゅうり、アセロラジュース、パイナップル	南瓜、なす、トマト、 枝豆などの夏野菜をふ んだんに使ったカレー です。	632 kcal 22.9 g 20.4 g 1.9 g

\*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

\*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。(脂質は摂取エネルギーの20~30%を目安)

7月平均	623 kcal 26.5 g 19.0 g 1.8 g
------	---------------------------------------



★7月18日(火)19日(水)に給食当番になる児童は、エフロンと三角巾(掃除用とは別のもの)を持参してください。  
エフロンと三角巾がないご家庭は、白衣を貸し出します。使用後は洗濯・アイロン・修繕のご協力をお願いいたします。  
お忙しいところ恐縮ですが、7月28日(金)までに、本校事務室まで返却してください。

