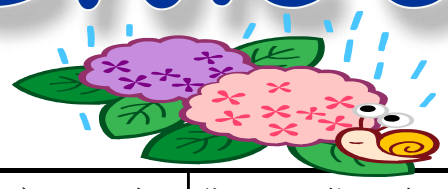
きゅうしょくのこんだて 6月



船橋市立七林小学校

もくひょう：歯によい食べ物を知ろう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
1	木	ドリア	○	ミネストローネスープ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン いんげんまめ	こめ こむぎこ バター あぶら マカロニ	にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム こまつな トマト キャベツ セロリ パセリ バナナ	631kcal 25.9g 21.8g 1.9g	５年生 一宮宿泊学習
2	金	梅と枝豆のご飯	○	生揚げ肉詰め煮 おひたし 八宝みそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	うめぼし えだまめ にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ もやし とうもろこし みかん	621kcal 26.1g 21.2g 1.9g	５年生 一宮宿泊学習
5	月	カレー麻婆丼 (麦ご飯)	○	中華あえ(くらげ・ごま) さつま芋のきなこかげ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ ハム くらげ きなこ	こめ むぎ ごま こむぎこ さつまいも あぶら さとう バター ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな もやし にら マッシュルーム	641kcal 24.1g 23.9g 1.6g	
6	火	キャロットピラフ	○	ブロッコリーサラダ 野菜とレンズ豆のスープ メロン	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン いか レンズまめ	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし グリンピース しめじ ブロッコリー キャベツ メロン	622kcal 25.9g 21.7g 1.9g	船橋にんじん を味わおう
7	水	白飯	○	鰹の玉葱たれかけ 豚汁 ごま酢あえ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こまつな とうもろこし もやし だいこん えのき あまなつみかん	631kcal 28.3g 22.0g 2.0g	
8	木	黒糖食パン	○	大豆とミートボールのトマトシチュー ひじきとささみのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき とりささみ チーズ	こくとうしょくパン さとう でんぷん じゃがいも あぶら エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり しめじ レタス オレンジ	622kcal 25.7g 23.1g 2.1g	
9	金	煮込みうどん	○	いなだオニオン風味揚げ ごまみそあえ さつま芋の豆乳蒸しパン	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうにゅう あずき みそ	ソフトめん でんぷん さつまいも むしパンこ あぶら さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう こまつな たまねぎ もやし きゅうり ねぎ とうもろこし	651kcal 25.4g 27.6g 1.9g	
12	月	白飯	○	鯖の文化干しみぞれたれ 肉じゃが 納豆ごまあえ 河内晩柑	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かつおぶし なっとう	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ かわちばんかん	654kcal 26.5g 27.4g 2.1g	ラッキー人参
13	火	食パン (りんごジャム)	○	キャロットポタージュ キャベツとトマトのごまサラダ オレンジ 船橋人参提供日	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン いか だいず なまクリーム	しょくパン りんごジャム こむぎこ じゃがいも ごま バター あぶら さとう	にんじん こまつな レモン たまねぎ キャベツ トマト うめびしお オレンジ	643kcal 26.0g 26.5g 1.5g	船橋農水産物 活用事業 にんじん
14	水	なす肉みそ丼 (麦ご飯)	○	春雨サラダ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ ハム みそ ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン なす こまつな もやし みかん なつみかん りんご ほしぶどう	644kcal 24.6g 23.7g 1.6g	船橋支会
16	金	ツナときのこのチャーハン	○	豆腐ナゲット(ごま) 中華野菜スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ひじき とうふ とりにく ツナ	こめ ごま ごまあぶら はるさめ でんぷん さとう あぶら	にんじん グリンピース ねぎ しめじ たまねぎ きくらげ もやし こまつな みかん	634kcal 27.6g 25.4g 1.7g	
19	月	麦ご飯	○	生揚げみそだれかけ 豚肉と大根のうま煮 おかか昆布あえ 河内晩柑	ぎゅうにゅう こんぶ なまあげ ぶたにく かつおぶし みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり かわちばんかん	629kcal 24.9g 24.3g 1.6g	ラッキー人参
20	火	白飯 (韓国風のり)	○	小松菜メンチ たっぷり野菜みそ汁 ミニトマト（船橋産）	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ みそ のり	こめ あぶら こむぎこ パンこ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし かぼちゃ さやいんげん えのき ミニトマト	626kcal 24.2g 22.5g 2.0g	船橋産食材 (にんじん・トマト) を味わおう
21	水	豚肉といかの焼きそば	○	レバーとポテトの揚げ煮(ごま) 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく いか みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう でんぷん じゃがいも	にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ こまつな もやし みかん なつみかん りんご	636kcal 26.6g 25.7g 1.8g	
22	木	ねぎチーズトースト	○	大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ さくらんぼ 河内晩柑	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム チーズ	しょくパン あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら エッグフリーマヨネーズ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん トマト しめじ ブロッコリー こまつな きゅうり キャベツ さくらんぼ	641kcal 27.7g 28.2g 2.1g	
23	金	プルコギ(ごま)丼 (麦ご飯)	○	野菜と豆腐のみそ汁 さつま芋のお焼き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ あずき とうにゅうクリーム	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ にら ねぎ きくらげ ごぼう えのき だいこん こまつな	627kcal 24.5g 18.9g 2.0g	
27	火	ソフト麺	○	肉みそソース さつま芋とりんごの重ね煮 大根ナムル(ごま)	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく みそ	ソフトめん でんぷん ごまあぶら はちみつ ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな グリンピース だいこん りんご ほしぶどう	671kcal 24.2g 17.0g 2.0g	
28	水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ポテトチーズサラダ メロン	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく きなこ ハム	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ワンタンのかわ	にんじん しいたけ こまつな もやし きゅうり キャベツ ねぎ とうもろこし メロン	641kcal 26.5g 23.5g 1.9g	
29	木	わかめ麦ご飯	○	なすポテトトマトチーズ焼き 野菜と生揚げのみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ベーコン なまあげ チーズ みそ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	えだまめ たまねぎ とうもろこし なす ピーマン にんじん さやいんげん ねぎ トマト しめじ かぼちゃ みかん	623kcal 24.8g 22.0g 2.0g	
30	金	白飯	○	しいらの甘酢あん のり酢あえ さつま汁 すいか	ぎゅうにゅう しいら とりにく のり みそ あぶらあげ	こめ あぶら でんぷん さとう さつまいも	こまつな ねぎ とうもろこし もやし にんじん だいこん ごぼう えのき すいか	637kcal 25.9g 19.0g 1.9g	

○ 牛乳は毎日つきます。
○ 食材の関係で献立内容が変わることがあります。御了承ください。

今月の船橋産旬の食材　トマト

トマトはビタミンＡやビタミンＣ、ミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。また、旨味の素、グルタミン酸がたっぷり含まれています。肉や魚をトマトソースで調理すると旨味が増すのはそのためです。

今月の船橋産旬の食材　にんじん

今月使用する給食のにんじんは船橋産ベーターキャロットです。ベーターカロテンが多く含まれ、甘みがあります。13日はにんじんを使ったポタージュを作ります。

ラッキー人参スタート

毎週月曜日に星型のラッキー人参がメニューのどれか１つに入っています。当たった人には素敵なプレゼントがあります。お楽しみに！