きゅうしょくのこんだて 7月

船橋市立七林小学校

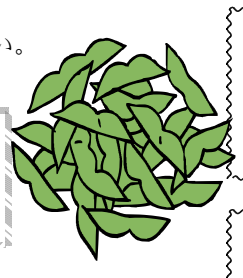
もくひょう：残さず食べよう。

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
3	月	黒みつきなこトースト	○	ポテトのミートソース こまツナサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく レンズまめ ベーコン きなこ ツナ	しょくパン くろみつ じゃがいも マカロニ マーガリン あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト こまつな きゅうり だいこん グリンピース オレンジ	633kcal 25.0g 25.8g 1.8g	ラッキー人参
4	火	まぜご飯	○	卵の信田煮 沢煮わん ごまあえ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう でんぷん ごま あぶら はるさめ ごまあぶら パスタ	にんじん えだまめ えのき しめじ こまつな はくさい もやし ごぼう みつば みかん	623kcal 25.2g 22.1g 1.9g	３年生 校外学習
5	水	豚丼 (麦ご飯)	○	パリパリサラダ 大豆とじゃこの揚げ煮 メロン	ぎゅうにゅう だいず ハム ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ワンタンのかわ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのき さやいんげん キャベツ こまつな きゅうり メロン	630kcal 25.6g 20.6g 2.0g	船橋支会
6	木	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 生揚げみそ汁 のりずあえ 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう さば なまあげ みそ のり	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら ゼリー	はくさい こまつな にんじん えのき とうもろこし もやし	625kcal 24.2g 25.1g 2.0g	
7	金	炒めそば	○	野菜あんかけ レバーとポテトのレモンソース 七夕パンチ	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく いか	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも ごま さとう サイダー	にんじん キャベツ きくらげ とうもろこし もやし こまつな もも みかん りんご ナタデココ	675kcal 24.7g 24.9g 1.8g	七夕献立 ６年生 修学旅行
10	月	ご飯	○	ししゃも唐揚げ 野菜スタミナ炒め 白玉スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく ししゃも	こめ あぶら でんぷん しらたま ごまあぶら さとう	キャベツ もやし とうもろこし えりんぎ にんじん だいこん にら ねぎ きくらげ みかん	626cal 25.0g 20.8g 1.7g	６年生 修学旅行 振替休日
11	火	麻婆丼 (麦ご飯)	○	ナムル さつまいもと南瓜のお焼き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とうにゅうクリーム ハム	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう さつまいも	にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし だいこん にら かぼちゃ ほしぶどう	637kcal 25.4g 19.3g 1.9g	
12	水	コーンと枝豆のごまご飯	○	豆と鶏肉と野菜の揚げ煮 おかかあえ 豆乳ゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう だいず とりにく かつおぶし とうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら ブルーベリーソース さとう でんぷん	えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし もやし ピーマン こまつな	628kcal 25.9g 21.7g 1.7g	
13	木	ソフト麺	○	なすミートソース ひじきのごまサラダ ゆで枝豆 オレンジ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく レンズまめ チーズ ハム	ソフトめん こむぎこ バター さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ えだまめ トマト グリンピース マッシュルーム なす きゅうり とうもろこし オレンジ	664kcal 26.3g 21.4g 2.0g	船橋産 えだまめを 食べて知る日
14	金	ガーリック たこチャーハン	○	カリカリがんも(ごま) 春雨スープ すいか	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき たこ おから ぶたにく	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら こめこ ごま コーンフレーク	えだまめ きくらげ たまねぎ とうもろこし しめじ もやし ねぎ にんじん こまつな すいか	648kcal 25.5g 23.8g 1.8g	
18	火	麦ご飯	○	夏野菜のカレー 和風ごまみそサラダ ジョア(セレクト)	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく レンズまめ みそ チーズ ハム ジョア	こめ ごま じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ しめじ きゅうり	680kcal 26.2g 22.6g 2.0g	セレクトデザート
19	水	麦ご飯	○	鱸の辛子しょうゆかけ 納豆ごまあえ 豚汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう すずき ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ なっとう みそ	こめ ごま じゃがいも でんぷん あぶら さとう	にんじん こまつな ねぎ はくさい だいこん えのき ごぼう みかん	646kcal 28.0g 21.8g 2.1g	船橋産 すずきを 食べて知る日

○ 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。

夏休み前の給食は１９日に終了します

最後の給食当番に当たられた方は休み明けに児童が気持ちよく使えますよう、白衣や帽子の洗濯、修繕、アイロンがけなどをよろしくお願いします。



今月の船橋産旬の食材　えだまめ

枝豆は、大豆の若いさやを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べます。熟した大豆と同じく、たんぱく質､脂質、カルシウムを多く含み、熱に強く、茹でても栄養の損失が少ないのでおやつにぴったりです。ただし、消化がよくないので、よくかんで食べましょう。

夏の船橋産旬の食材　すずき

すずきの旬は6月から8月。夏の代表的な白身の高級魚です。
すずきは身が柔らかく、あっさりしていて、ビタミン、ミネラルが多く含まれます。
船橋はすずきの水揚げが全国一。旬を味わいましょう。