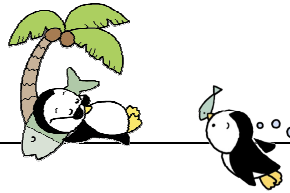




# 7月のよていこんだてひょう



給食目標

いせい きつて へん へい  
衛生に気を付けて食べよう



船橋市立二和小学校



日	曜日	主 食	牛 乳	副 食	血や肉になる	骨や力になる	からだの調子を良くする	栄養価(4年生)			
								エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
3	月	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 牛肉とじゃがいもの旨煮 ごま酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ こまつな グリーンピース オレンジ	683	31.3	26.1	2.0
4	火	ソフト麺	○	肉味噌ソース さつま芋と大豆とカリント グリーンサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	ソフトめん さとう あぶら さつまいも でんぶん	にんじん たけのこ きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ レタス きゅうり すいか	715	27.0	17.6	1.9
5	水	ごはん	○	ベジタブルカレー 野菜のお好み焼き風 ゆで枝豆 <small>ふなばしさん しん しょうさい 船橋産の旬の食材を食べてねる日(えだまめ)</small> チーズ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり だいず チーズ かつおぶし あおりの	ごはん あぶら こむぎこ こめこ さとう マーガリン	にんじん かぼちゃ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ れんこん えだまめ オレンジ	684	28.6	23.4	1.7
6	木	ロールトースト	○	ポテトのミート煮 フレンチサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	パン あぶら マカロニ さとう じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ グリーンピース ビーマン とうもろこし みかん	648	28.6	21.8	2.3
7	金	ゆかりごはん	○	鶏のオニオン風味揚げ 磯香和え そうめん汁 みかんゼリー <small>ふなばしさん こまつな 船橋産の小松菜を食べてねる日</small>	ぎゅうにゅう とり にく のり ゼラチン	ごはん さとう こめこ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな もやし えのきだけ みかん	635	24.9	17.2	2.1
10	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ゆでとうもろこし フルーツ白玉 <small>2ねんせいがい とうもろこしをむいてくれます</small>	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん でんぶん さとう しらたまもち あぶら	にんじん こまつな ねぎ たけのこ にら しょうが にんにく パナナ みかん	616	22.6	15.4	1.4
11	火	ドライカレー	○	鯖のレモンソースかけ サマーシチュー チーズ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ だいず とうにゅう チーズ	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう こめこ	そらめめ えだまめ にんじん たまねぎ ビーマン レモン マッシュルーム さくらんぼ	720	38.0	25.2	2.4
12	水	ごはん	○	からくさ焼き けんちん汁 五色和え オレンジ	ぎゅうにゅう たまご ひじき とり にく とうふ	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごぼう こまつな たまねぎ だいこん キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	591	25.3	19.2	1.9
13	木	シナモンセサミトースト	○	ひじきのマリネ ABCスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム	パン マカロニ さとう あぶら じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし えだまめ パナナ	582	21.5	20.8	2.0
14	金	ごはん	○	レバーとじゃが芋の揚げ煮 中華きゅうり がんもと野菜の煮物 メロン	ぎゅうにゅう とり にく がんもどき レバー みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん しょうが きゅうり ごぼう だいこん はくさい さいいんげん メロン	679	28.7	22.7	2.8
18	火	五目ずし(あなご入り)	○	こま 胡麻みそ和え 野菜チップス 冷凍みかん	ぎゅうにゅう あなご みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう さつまいも さとう	にんじん れんこん こまつな かぼちゃ えだまめ しいたけ みかん	598	19.9	18.9	1.6
19	水	ごはん	○	揚げぎょうざ きゅうりの香汁 豆腐と白菜のスープ フルーツヨーグルト <small>7月うまれさんおめでとう!</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	ごはん ぎょうざのかわ さとう あぶら	トマト キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり はくさい にら ほうれんそう みかん	583	23.5	19.1	1.9



## おうちの方へ

- 給食当番の人は、白衣・帽子の立った袋を持ち帰りますので、洗濯・補修・アイロンかけをお願いします。
- 最後に当番に当たった方は、**9月1日(金)**に 忘れずに持たせてください。
- 食材料の都合により 献立を変更する場合があります。
- 9月は4日(月)より給食開始となります。



できることから始めよう  
**環境にいい生活**  
環境のためにできることを実践してみませんか?

## 今日からチャレンジ ごみを減らそう



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。



