

7月予定献立表

今月の目標：衛生に気を付けて食べよう。

今月の船橋産の旬の食材

えだまめ

令和5年度

船橋市立行田東小学校

実施日 （月・日）	献立名 おかず	牛乳	主な材料とその働き						栄養量(4年生値)							
			血・肉・骨になるもの		体の調子をととのえるもの		熱や力になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)				
			(あかのたべもの)		(みどりのたべもの)		(きいろのたべもの)									
◆◆◆7月2日は半夏生です。福の根が根付きますようにという願いをこめて「たこ」を食べる習慣があります。◆◆◆																
3	月 たこ枝豆のご飯	○	ままだ かつおぶし メルルーサ みそ	きゅうり わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう ぶなしめじ メロン	えのきたけ だいこん ねぎ メロン	こめ もちげんまい かたくりこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	632	25.5	19.9	2.1			
4	火 ハチミツパン	○	しろういんげん ベーコン ぶたにく	きゅうり くわかめ	にんじん トマト さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ	もやし すいか	ハチミツパン じゃがいも さとう	あぶら バター ごま	664	27.6	20.7	2.0			
5	水 ご飯	○	さば ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	きゅうり のり	にんじん	もやし えのきたけ ごぼう	だいこん ねぎ オレンジ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	612	25.6	24.2	1.7			
6	木 タコライス (ご飯)	○	ぶたにく レンズ豆 ベーコン とうりゅう	チーズ きゅうり	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース	マッシュルーム グリーンピース	こめ もちげんまい さとう じゃがいも このこ	オリーブオイル あぶら バター	633	26.7	20.1	2.0			
◆◆◆7月7日は七夕です。そうめん汁を食べ、無病息災を願いましょう。◆◆◆																
7	金 鮭ずし	○	さけ だいず	いわのり きゅうり にんじん わかめ	にんじん オクラ こまつな	コーン きゅうり だいこん	えのきたけ ねぎ	こめ さとう そうめん もち さとう かたくりこ	ごまあぶら	608	23.3	17.5	1.7			
◆◆◆5年生リクエスト給食～フルーツポンチ～ 季節のすいかを入れた特別なフルーツポンチに仕上げます。◆◆◆																
10	月 夏野菜カレーライス (ご飯)	○	レンズ豆 ツナ	チーズ ヨーグルト きゅうり くわかめ	にんじん かぼちゃ トマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく なす ズッキーニ りんご えだまめ	もやし キャベツ すいか バナナ ズッキーニ みかん もも レモン	こめ さとう おびきこ	あぶら バター オリーブオイル ごま	619	21.3	19.4	1.7			
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べる日」今月は「えだまめ」です。船橋のえだまめを味わって食べましょう。◆◆◆																
11	火 玄米入りご飯	○	とうふ ぶたにく みそ	きゅうり	にんじん にら かぼちゃ	にんにく しょうが しいたけ	たけのこ たまねぎ ねぎ えだまめ	こめ もちげんまい さとう かたくりこ さつまいも	ごまあぶら くり バター	613	25.1	18.0	1.7			
◆◆◆5年生リクエスト給食～ABCスープ～◆◆◆																
12	水 パイナップルロール	○	ぶたにく おから ベーコン	きゅうり チーズ わかめ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい	コーン バナナ	パイナップル ロール かたくりこ さとう じゃがいも このこ マカロン	あぶら	638	24.2	20.9	2.1			
13	木 ご飯	○	かつおぶし とうふ みそ	きゅうり ししやも わかめ	こまつな にんじん	もやし きゅうり だいこん	コーン ねぎ みかん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	612	25.6	19.6	2.2			
14	金 ご飯	○	かつお だいず とうふ みそ	きゅうり	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう しょうが にんにく	ぶなしめじ はくさい ごぼう ねぎ バナナ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま あぶら ごま	630	28.3	18.0	1.7			
18	火 あなごとうなぎの ご飯	○	うなぎ たまご おから とうふ みそ	きゅうり ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ グリーンピース しいたけ	だいこん えのきたけ ねぎ みかん	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	603	26.3	22.9	1.8			
◆◆7月まれ 誕生日 お祝いメニュー◆◆																
19	水 コーンと枝豆と チーズのご飯	○	ぶたにく とうりゅう レンズ豆	チーズ きゅうり あおのり わかめ	にんじん こまつな	コーン たまねぎ えだまめ にんにく	りんご キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	600	26.0	22.5	2.1			

- ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
- ☆5年生は3日(月)、4日(火)は宿泊学習のため給食はありません。
- ☆6年生は13日(木)は校外学習のため給食はありません。

【お知らせとお願い】

・給食当番について

発熱・嘔吐・下痢等の症状がある場合、胃腸炎等の場合には当番を行うことができません。お子様から学級担任に伝えていただくか、保護者の方から担任までお知らせいただくようお願いいたします。また当番は必ずマスクを着用します。準備をお願いいたします。着用して登校している場合には、新しいものを用意していただく必要はありません。

・給食停止について

3日以上連続して給食を食べない場合には、給食を停止することができます。けがや病気等で長期欠席し、給食を停止し、給食費を還付できる場合があります。船橋市のホームページから届け出用紙をプリントアウトするか、担任までお申し出ください。届け出は土日祝日を除く4日前までに学校へ提出してください。受理した翌日から4日目に給食を停止します。

・児童用の白衣について

7月の給食は、19日(水)で終了です。ご協力ありがとうございました。
9月4日(月)より給食開始です。白衣・帽子は洗濯をしてアイロンがけをお願いします。ほろびやボタン付け等の繕いにご協力お願いします。9月1日(金)に必ず持たせるようお願いいたします。