



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6年度

船橋市立行田東小学校

実施日	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養価(4年生値)								
			血・肉・骨になるもの	体の調子をととのえるもの	腸や力になるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)					
			(あかのたべもの)	(みどりのたべもの)	(さいらのたべもの)									
◆◆◆ 5-1リクエスト給食 ～カレーライス・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。◆◆◆														
1月	夏野菜カレーライス(ご飯)	ツナとキャベツのソテー スイカ入りフルーツポンチ	○	レンズマメ ヨーグルト きゅうり わかめ	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ えだまめ レモン	たまねぎ しょうが キャベツ すいか バナナ ブルーベリー みかん もも	こめ さとう こむぎ	あぶら バター オリーブオイル ごま	619	21.3	19.4	1.7		
◆◆◆ 7月2日は半夏生です。稲の根が根付きまようという願いをこめて「たこ」を食べる習慣があります。◆◆◆														
2火	たこ枝豆のご飯	白身魚とじゃが芋の揚げ煮 きのごま味噌汁 パナナ	○	まぐろ 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 ごま	しょうが えだまめ ごぼう ぶなしめじ	えのきたけ だいこん ねぎ バナナ	こめ もちげんまい かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	650	25.5	20	2.1	
3水	ハチミツパン	ポークビーンズ 小松菜のバター醤油ソテー オレンジ	○	しょうが ベーコン ぶたにく	きゅうり わかめ にんじん さやいんげん ごま	にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ	もやし オレンジ	ハチミツ じゃがいも さとう	あぶら ごま	615	26.9	20.6	2	
4木	タコライス(ご飯)	ゆでとうもろこし 海藻サラダ ポテのクリーム煮	○	レンズマメ シリアル とうもろこし きゅうり わかめ	きゅうり わかめ にんじん さやいんげん ごま	たまねぎ たまねぎ レタス とうもろこし	オリーブオイル グリーンピース	こめ もちげんまい さとう じゃがいも ごめ	あぶら ごま バター	659	27.5	21.4	2.6	
◆◆◆ 7月7日は七夕です。～七夕ゼリー(リンゴ味)～◆◆◆														
5金	炒めソバ 野菜あんかけ	つみれ汁 りんごゼリー	○	そば わかめ いわしのすりみ みそ たまご かんてん	きゅうり わかめ ごま	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だいこん もやし	オレンジ リンゴジュース	おしろうか あぶら さとう てんぷん ごんにやく	あぶら ごま	608	28.9	19.8	2.9	
8月	ご飯	鯖のごまだれ焼き 磯香和え 豚汁 オレンジ	○	さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり わかめ ごま	にんじん ごぼう たまねぎ ごぼう	えのきたけ ごぼう オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	642	27.3	26.9	1.8	
◆◆◆ 「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。◆◆◆														
9火	麻婆豆腐 かぼちゃのおやき えだまめの塩ゆで わかめスープ		○	とうふ にんにく みそ	きゅうり わかめ ごま	にんじん ごぼう かぼちゃ えだまめ ごま	しょうが しょうが しょうが 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	あぶら ごま バター	633	27.3	18.2	2.3	
◆◆◆ 納豆の日 ～納豆和え～◆◆◆														
10水	納豆和え	ししゃもの南蛮漬 納豆和え たっぷり野菜の味噌汁 冷凍みかん	○	納豆 ししゃも みそ かつおぶし	きゅうり わかめ ごま	にんじん ごぼう ごま	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	25.7	19.3	2.0
◆◆◆ 5-2リクエスト給食 ～二色サンド～◆◆◆														
11木	二色サンド(ハム&ジャムパナナ)	から揚げ 大豆サラダ 米粉ABCスープ	○	ハム ぶたにく たいやき ベーコン	きゅうり わかめ ごま	いちご バナナ サラダ キャベツ しょうが	にんじん きゅうり レタス キャベツ ごま	たまねぎ はくさい コーン	ごぼう さとう しょうゆ オリーブオイル かたくりこ	あぶら ごま	606	28.8	25.1	2.4
12金	ご飯	鰹と野菜の香りあげ 豆腐としめじの味噌汁 メロン	○	かつお しょうが とうふ みそ	きゅうり わかめ ごま	にんじん さやいんげん ごぼう ごま ごま	れんこん ごぼう しょうが にんにく	ぶなしめじ はくさい ねぎ メロン	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	621	28.7	18.1	1.8
◆◆◆ 5-3リクエスト給食 ～ソフト麺肉みそソース～◆◆◆														
16火	ソフト麺肉みそソース	マリネサラダ サンラータン パナナ	○	ぶたにく しょうが みそ ハム わかめ	きゅうり わかめ ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ きくらげ たけのこ	グリーンピース しょうが レタス コーン	キャベツ パセリ ごま バナナ	ソフトめん さとう てんぷん はるさめ	あぶら ごま	609	27.4	25.7	2.9
◆◆◆ 7・8月まれ お誕生日 お祝い メニュー ◆◆◆														
17水	コーンと枝豆とチーズのご飯	豚肉のケチャップステーキ フライドポテト キャベツと小松菜のスープ すいか	○	ぶたにく しょうが レンズマメ	チーズ きゅうり わかめ	にんじん ごま	コーン たまねぎ えだまめ にんにく	りんご キャベツ すいか	こめ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	669	28.4	24.2	2.2
◆◆◆ 土用の丑 メニュー(今年の土用の丑の日は7月24日です。) ◆◆◆														
18木	あなごとうなぎのご飯	ふくご卵 きゅうりの酢しょうゆあえ けんちん汁 冷凍みかん	○	とうなぎ たまご わかめ あぶらあげ とうふ	きゅうり わかめ ごま	にんじん さやいんげん ごま	ごぼう たまねぎ グリーンピース しいたけ きゅうり	だいこん えのきたけ みかん	こめ さとう ごめ じゃがいも	あぶら ごま	622	26.9	24.2	2.2

☆材料の都合により 献立を変更することがあります。

☆6年生は2日(火)は校外学習のため給食はありません。

☆4日(木)1年 どうもこし皮むき体験

☆4年生は8日(月)は校外学習のため給食はありません。

☆9日(火)2年 枝豆もぎ体験



【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をしてください。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、18日(木)で終了です。ご協力ありがとうございました。

9月3日(火)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。ほころびやボタン付け等の繕いにご協力をお願いします。9月2日(月)に必ず持たせるようお願いいたします。