



こんだてひょう



令和6年7月 船橋市立法典小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1食分-kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	こんだての ねらい
1月	ごはん ご飯	○	★麻婆豆腐 ■中華きゅうり ■かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう とうふ ひよこまめ とりにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも バター	にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん ねぎ いら きゅうり かぼちゃ	656 24.8	21.7 1.7	旬の食材 きゅうり
2火	シュガー揚げパン (砂糖ごろももの かかったパン)	○	★▲牛肉と大麥のスープ ■ひじきと豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき あおだいず	コッペパン さとう じゃがいも おおむぎ あぶら パター でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな もやし オレンジ	608 24.9	23.1 1.9	おはなし 給食
青少年読書感想文全国コンクール 課題図書(高学年)「図書館かくれた宝物」より									
3水	★夏野菜カレー ライス	○	■小松菜と海苔のサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ のり	こめ あぶら さとう こむぎこ バター こま	たまねぎ にんにく しょうが なす かぼちゃ ざやいんげん こまつな えのきたけ パナナ	666 23.3	23.0 2.0	旬の食材 なす かぼちゃ ざやいんげん
4木	ごはん ご飯	○	★さばのごまだれ焼き ■甘酢和え ▲キムチ鍋風みそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら こま さとう	こまつな キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ もやし	603 28.0	24.5 1.9	魚を 食べよう
5金	ごはん ご飯	○	★さわらの磯辺揚げ ■納豆和え ▲そうめん汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さわら あおのり なつとう わかめ とうふ	こめ こめこ あぶら そうめん	にんじん こまつな もやし ねぎ オクラ みかん	603 26.4	19.0 1.8	行事食 《七夕》
8月	ごはん ご飯	○	★豆腐の中華煮 ■わかめサラダ すいか	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう	しょうが ねぎ しいたけ だけのこ にんじん はくさい チンゲンツァイ きゅうり キャベツ とうもろこし すいか	593 24.2	20.0 1.6	旬の食材 すいか
9火	ミルクロール	○	★鶏肉のオーロラソースがけ ■フレンチサラダ ▲ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	こめ あぶら ミルクロール バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー かぶ	623 28.4	25.0 2.2	外国の 食事 《フランス》
7月26日~8月11日開催「パリ オリンピック」にちなんで ★☆ フランス ☆★ がテーマのこんだて									
10水	ごはん ご飯	○	★すずきの和風あんかけ ■磯香和え ▲かきたま汁 メロン	ぎゅうにゅう すずき のり とうふ たまご	こめ でんぷん あぶら さとう	こまつな もやし にんじん ねぎ メロン	596 26.5	21.5 1.8	船橋産 すずき
11木	ごはん ご飯 小魚ふりかけ	○	★レバーとじゃが芋のケチャップ和え ■きゅうりの香り漬け ▲春雨スープ	ぎゅうにゅう しらすほし のり ぶたレバー とりにく	こめ こま じゃがいも あぶら でんぷん さとう はるさめ	しょうが にんじん ピーマン きゅうり にんにく こまつな ねぎ はくさい だけのこ	603 24.0	18.1 2.1	鉄分を とろう
12金	★スタミナ豚丼	○	■ゆで枝豆 ■ポテトのチーズ焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ さとう あぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし こまつな えだまめ	600 26.5	21.7 2.0	船橋産 枝豆
16火	ごはん ご飯	○	★生揚げのみそ炒め ■お好みチップス 冷凍みかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら でんぷん さつまいも	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな れんこん かぼちゃ みかん	625 23.1	20.9 1.2	食物せんいを とろう
17水	★▲みそラーメン	○	★めひかりのカリン揚げ ■ナムル チョコレートマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ めひかり とうにゅう	ちゅうかめん あぶら こま さとう でんぷん はるさめ パター むしパンミックス チョコレート	にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな もやし にんじん とうもろこし	612 29.9	24.3 2.3	おはなし 給食
青少年読書感想文全国コンクール 課題図書(低学年)「どうやってできるの? チョコレート」より									
18木	★ドライカレー	○	■コーンサラダ ■パインサイダーボンチ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ レンズまめ だっしふんにゅう チーズ わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう はちみつレモンゼリー	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし パインアップル ナタデココ	681 24.9	18.7 2.0	おはなし 給食
青少年読書感想文全国コンクール 課題図書(中学年)「じゅけむの夏」より									

★は、主菜(魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず) ■は、副菜(野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず) ▲は、汁物 を表しています。

読書感想文全国コンクールの課題図書の本に出てくる料理が、給食に登場します! 本は、学校の図書室にもあります。ぜひ読んでみてください。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。