



# こんだてひょう



令和7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	ひとくちメモ
1 火	ドライカレー		ごまドレッシングサラダ ○ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう とりこ レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	647 25.5	19.4 1.9	1年生・8くみ とうもろこしの皮むき
2 水	ごはん		すずきの揚げびたし 五色和え ○ キャベツのみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう すずき あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが きゅうり こまつな にんじん とうもろこし もやし だいこん キャベツ ぶなしめじ みかん	620 26.9	17.7 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 すずき
3 木	ごはん		回鍋肉 ○ バイクドポテト 枝豆の塩ゆで	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも マーガリン	しょう にんにく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ こまつな キャベツ えだまめ	623 25.0	20.5 1.5	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 枝豆
4 金	ごはん		豆腐のオイスターソース煮 ○ きゅうりの香り漬け お好みチップス	ぎゅうにゅう とりこ とうふ	こめ さとう あぶら でんぷん さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ししいたけ ただのこ きゅうり れんこん かぼちゃ	603 24.0	21.1 1.6	旬の食材 きゅうり
7 月	ごはん		さばの塩こうじ焼き ○ 小松菜の磯香和え そうめん汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば のり とうふ	こめ そうめん ふ	こまつな もやし にんじん ねぎ オクラ オレンジ	606 24.6	22.9 1.7	行事食《七夕》 そうめん汁
8 火	しょうゆラーメン		ししゃものから揚げ ○ ナムル チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう とりこ わかめ ししゃも	ちゅうかめん あぶら はるさめ でんぷん さとう むしパンミックス バター チョコレート	もやし にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しょうが	590 27.6	23.9 2.2	カルシウムをとろう
9 水	豚キムチ丼		ツナとわかめのサラダ ○ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ まくろ わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが ぶなしめじ はくさい にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン すいか	619 24.5	21.5 1.5	旬の食材 すいか
10 木	ごはん		鶏肉のみそ焼き ○ かんぴょう和え 湯葉入りすまし汁 パナナ	ぎゅうにゅう とりこ みそ ゆば わかめ とうふ	こめ さとう あぶら	かんぴょう きゅうり こまつな もやし にんじん ねぎ だいこん パナナ	603 26.0	20.1 1.7	郷土食《栃木県》 かんぴょう・湯葉
11 金	チキンピラフ		レバーとポテトのレモンソース ○ 海藻サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたレバー かいそうミックス わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが レモン もやし きゅうり こまつな とうもろこし オレンジ	624 23.9	20.8 1.7	海藻を食べよう
14 月	ごはん		しいらのコーンマヨネーズ焼き ○ 五目きんぴら からし和え オレンジ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく	こめ じゃがいも エッグフリーマヨ ネーズ あぶら さとう こんにゃく	とうもろこし ごぼう にんじん れんこん こまつな もやし オレンジ	604 27.1	18.8 1.4	食物せんいをとろう
15 火	はちみつレモン トースト		豚肉と大豆のトマト煮 ○ フレンチサラダ パナナ	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく	しょうパン はちみつ バター あぶら さとう じゃがいも	レモン にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン パナナ	629 27.0	23.7 1.9	豆を食べよう
16 水	ごはん		いかの香味揚げ ○ じゃが芋のそぼろ煮 ごま酢和え	ぎゅうにゅう いか とりこ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	622 24.8	19.6 1.5	かみかみメニュー いかの香味揚げ
17 木	夏野菜カレー		小松菜と海苔のサラダ ○ フルーツポンチ (みかん・パイン・梨)	ぎゅうにゅう とりこ レンズまめ チーズ のり	こめ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが なす かぼちゃ ビーマン こまつな もやし えのきだけ みかん パインアップル ナタデココ レモン なしゼリー	664 22.5	19.7 1.9	旬の食材 なす・かぼちゃ・ビーマン

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 暑さに負けない 夏休みのすこし方

**朝食をとろう**

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

**早寝や早起きをしよう**

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

**冷たいものとりすぎに気をつけよう**

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

**栄養バランスのよい食事をとろう**

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

### 保護者の方へ

最終週に当番をした児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯とボタンの縫いをしていただき9月1日(月)に学校へ持たせて下さい。ご協力をお願いします。

### 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。