



7月予定献立表

7月の目標：衛生に気をつけて食べよう



船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜 汁物・デザート	一言メモ	黄の仲間 熱や力の元になる	黄の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ごはん	○	焼き鯖 大根おろしぞえ もやしとコーンのごま和え 鶏肉と冬瓜の澄まし汁 メロン	7月1日は 半夏生	ごめ、さとう、あぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、さば、 とり	レモン、だいこん、もやし、 ごまつな、とうもろこし、 とうがん、みつば、にんじん、 メロン	608 kcal 23.9 g 24.5 g 1.9 g
2水	黒コッペパン	○	ポテトたこ焼き 三色ナムル 豆腐の中華スープ パナナ	半夏生と食べ物	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 こむぎこ、ごま	ぎゅうにゅう、たご、 あおのり、かつおぶし、 とうふ、わかめ、ぶたにく	しょうが、ねぎ、ぼんとうねぎ、 もやし、にんじん、ごまつな、 たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、 しいたけ、しょうが、パナナ	594 kcal 22.9 g 20.0 g 1.9 g
3木	ごはん	○	四川厚揚げ コーンサラダ キャラメルポテト	キャラメルポテト	ごめ、さとう、あぶら、 でんぶん、さつまいも、 はちみつ	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ、わかめ、 とうにゅうクリーム	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、ごまつな、はくさい、 きゅうり、とうもろこし	704 kcal 27.9 g 25.8 g 1.9 g
船橋の旬を食べて知る日 7月 トマト								
4金	ごはん	○	鱈のごまだれ焼き トマトの華風和え 豚汁 冷凍みかん	船橋の旬の食材 トマト	ごめ、さとう、あぶら、 ごま、こんにやく	ぎゅうにゅう、あじ、 ぶたにく、なまあげ、みそ	きゅうり、キャベツ、トマト、 にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、みかん	600 kcal 27.0 g 19.1 g 1.9 g
7月	そばろごはん	○	笹かまの端辺天ぷら (卵不使用) じゃこ野菜のレモン和え あまがねのほしぞら 天の川汁 星空ゼリー	七夕献立	ごめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、ごま、ひやむぎ、 ぶどうジュース	ぎゅうにゅう、とり、 かまぼこ、あおのり、 しらす、とり、 かんでん	さやいんげん、きゅうり、 キャベツ、にんじん、とうもろこし、 ごまつな、レモン、だいこん、 オクラ、ナタデココ	626 kcal 24.2 g 19.2 g 2.0 g
宮崎県生まれの料理!! 「うめつちやよ〜(宮崎の方言でおいしい!)」								
8火	ごはん	○	チキン南蛮 (卵なし卵別) 切り干し大根のサラダ 真汁 オレンジ	7月8日は チキン南蛮の日	ごめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、ごま、 エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう、とり、 なまあげ、だいず、みそ	きゅうり、らっきょう、もやし、 きりぼしだいこん、にんじん、 はくさい、だいこん、ねぎ、 オレンジ	625 kcal 24.2 g 23.6 g 2.1 g
船橋の旬を食べて知る日 7月 えだまめ								
9水	二色揚げパン (きな粉・コア)	○	チリ・コン・カーン 茹で枝豆 パナナ	船橋の旬の食材 枝豆	ごめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、きなこ、 きんときまめ、ぶたにく、 だいず、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 えだまめ、パナナ	681 kcal 28.4 g 24.0 g 1.9 g
10木	ごはん	○	冬瓜入りマーボー豆腐 ころころきゅうり バイナップル	旬の食べ物 冬瓜	ごめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、だいず、みそ	しいたけ、たけのこ、にんじん、 とうがん、ねぎ、にら、きゅうり、 バイナップル	601 kcal 26.7 g 20.3 g 1.9 g
11金	夏野菜カレーライス	○	ツナサラダ フルーツパンチ	今が旬 夏野菜	ごめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター、ごま サイダー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、チーズ、 ヨーグルト、ツナ、 くきわかめ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、 トマト、マッシュルーム、 さやいんげん、きゅうり、キャベツ、 レタス、りんご、みかん、もも、パナナ	658 kcal 21.8 g 20.5 g 1.8 g
熊本県の料理!! 「だごまかー(熊本の方言でとてもおいしい!)」								
14月	高菜と鮭のチャーハン	○	パリパリ薩摩芋サラダ 太平燕(エビ・勿入り春雨スープ) 小玉すいか	熊本県の 料理	ごめ、さとう、あぶら、 さつまいも、ごま、 はるさめ	ぎゅうにゅう、さけ、 えび、いか、ぶたにく	たかな、にんじん、レタス、 きゅうり、ごまつな、キャベツ、 とうもろこし、もやし、 たまねぎ、こたますいか	597 kcal 23.8 g 18.0 g 1.9 g
15火	ごはん	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 もやしと油揚げのごま酢和え 沢煮魂 オレンジ	学校の レバー料理	ごめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 ごま	ぎゅうにゅう、レバー、 みそ、あぶらあげ、とり、 く	もやし、ごまつな、しいたけ、 たけのこ、にんじん、だいこん、 えのきたけ、ごぼう、みつば、 オレンジ	604 kcal 24.5 g 19.3 g 1.9 g
☆ カミカミ 献立よくかんで食べましょう ☆								
16水	ごはん	○	かたくちいわしの唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 磯香和え 冷凍みかん	カミカミメ ニュー	ごめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごめこ	ぎゅうにゅう、 かたくちいわし、 こうやとうふ、とり、 のり	はくさい、たまねぎ、にんじん、 みつば、ごまつな、えのきたけ、 もやし、みかん	592 kcal 24.4 g 19.9 g 1.6 g
17木	コム・ガー (ベトナム風春巻き)	○	小松菜の甘酢和え 鶏肉とレタスのフォー バイナップルゼリー	世界の料理 ベトナム	ごめ、さとう、あぶら、 ごま、フナー、 バイナップルゼリー	ぎゅうにゅう、とり、 あぶらあげ	レモン、もやし、にんじん、 きゅうり、ごまつな、レタス、 ねぎ、たけのこ	600 kcal 22.8 g 18.8 g 1.5 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価(エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量)は4年生のものです。



- 7月最後の給食当番の児童は、白衣・帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロン、可能な範囲での修繕のご協力をお願いします。
- 9月の給食は2日(火)からの予定です。

暑さに負けない夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>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。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	--



10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めて、カルシウム貯金をすることが大切です。

牛乳は効率よくカルシウムをとることができる飲み物です。給食がない夏休み中も、牛乳を飲んでカルシウム貯金をしましょう。

