



# 今月の目標

## 夏の食生活と健康について考えよう



献立表  
船橋市立金杉台小学校

日にち	曜日	主食	牛乳	おかず (主菜、副菜、汁物など)	おもに体を作る食品	おもにエネルギーになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	ごはん	☆	鶏肉の山椒みそ焼き・えのきの海苔和え・ 呉汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・とりこ・みそ・のり・だいず・ふたにく・とうふ	こめ・しょうはくとう・あぶら・じゃがいも	こまつな・はくさい・えのき・こほう・だいこん・にんじん・ねぎ・オレンジ	603	30.6	18.0	1.7
2	木	麦ごはん	☆	鯖の塩焼き・ごまみそあえ・ 吉野汁・すいか	ぎゅうにゅう・さば・みそ・とりこ・かまぼこ	こめ・むぎ・ごま・あぶら・しょうはくとう・かたくくりこ・うどん・こんにやく	きゅうり・こまつな・にんじん・キャベツ・ねぎ・だいこん・すいか	640	27.6	19.9	1.8
3	金	ジャージャー麺	☆	ツナと生揚げの春巻き・ゆで枝豆	ぎゅうにゅう・ふたにく・だいず・みそ・なまあげ・まくろ	ちゅうかめん・ごまあぶら・かたくくりこ・はるまきのかわ・ごま	にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ねぎ・ピーマン・えだまめ	665	32.0	20.4	1.8
6	月	ごはん	☆	さわらの野菜あんかけ・大豆の和え物・ 八宝みそ汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・さわら・だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・しょうはくとう・かたくくりこ・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ピーマン・しょうが・とうもろこし・きゅうり・レタス・キャベツ・こまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ・オレンジ	624	28.6	21.1	1.4
7	火	ちらしずし	☆	生揚げのきのこソース・ もやしとコーンのごま和え・七夕ゼリー	ぎゅうにゅう・こおりとうふ・ちくわ・じゃこ・のり・なまあげ	こめ・しょうはくとう・あぶら・かたくくりこ・ごま	にんじん・しいたけ・オクラ・れんこん・えのき・ねぎ・もやし・こまつな・とうもろこし・アヲチココ	652	26.0	19.6	2.1
8	水	ごはん	☆	いかのかりん揚げ・和風和え物・ 生揚げのそぼろ煮・オレンジ	ぎゅうにゅう・いか・なまあげ・ふたにく	こめ・かたくくりこ・あぶら・ごま・しょうはくとう・じゃがいも・さんあんとう	しょうが・きゅうり・こまつな・にんじん・もやし・たまねぎ・しいたけ・きやいんげん・オレンジ	609	27.7	18.3	1.7
9	木	ハニーレモン トースト	☆	チリコンカン・ツナサラダ・バナナ	ぎゅうにゅう・だいず・れんずまめ・ふたにく・まくろ	しよくぼん・バター・はちみつ・あぶら・じゃがいも・さんあんとう・しょうはくとう	レモン・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・きゅうり・こまつな・キャベツ・ハチマツ	627	26.4	21.6	2.0
10	金	ごはん	☆	家常厚揚げ・ナムル・ 薺のりポテトビーズ	ぎゅうにゅう・なまあげ・ふたにく・みそ・だいず・あおのり	こめ・しょうはくとう・ごまあぶら・かたくくりこ・あぶら・はるさめ・じゃがいも	こまつな・しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・こまつな・もやし	612	25.5	20.7	1.9
13	月	わかめごはん	☆	ささかまぼこの天ぷら・ のりしらす和え・高野豆腐のうま煮	ぎゅうにゅう・わかめ・かまぼこ・とうにゅう・のり・しらす・こおりとうふ・とりこ	こめ・はくきりこ・かたくくりこ・あぶら・しょうはくとう・じゃがいも・さんあんとう	こまつな・はくさい・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	614	27.3	18.4	2.1
14	火	ネギ塩豚丼	☆	小松菜とツナの和え物・ 和風トックスープ・冷凍みかん	ぎゅうにゅう・ふたにく・まくろ・わかめ・とりこ	こめ・ごまあぶら・ごま・しょうはくとう・あぶら・トック	にんじん・ねぎ・もやし・にんにく・レモン・苜蓿・きゅうり・こまつな・とうもろこし・しめじ・みかん	602	28.1	15.6	2.2
15	水	ツナごはん	☆	きびなごの唐揚げ・茎わかめの和え物・ 打ち豆汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・まくろ・きびなご・くまわかめ・だいず・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・しょうはくとう・ごま・かたくくりこ・あぶら・じゃがいも	にんじん・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり・だいこん・ごぼう・ねぎ・オレンジ	603	25.9	18.6	1.8
16	木	ターメリック ライス	☆	チリビーズ・じゃこサラダ・ つぶつぶみかんゼリー	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ふたにく・じゃこ・かんでん	こめ・オリブオイル・あぶら・じゃがいも・さんあんとう・はくきりこ・ごま・ごまあぶら・しょうはくとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・こまつな・キャベツ・きゅうり・みかん	630	21.1	18.5	2.0

※献立は納品の状況等により変更になる場合があります。

### 今月の給食

- 2日 (木) 半夏生献立
- 3日 (金) 2年生枝豆のさやとり  
船橋産の旬の食材を食べて知る日「えだまめ」
- 7日 (火) 七夕献立
- 9日 (木) 7月8月生まれさんお誕生日献立
- 14日 (火) 船橋産の旬の食材を食べて知る日「こまつな」
- 16日 (木) 夏休み前最後の給食

### 保護者の方へのお願い

いつも学校給食へのご理解とご協力をありがとうございます。  
7月16日(木)で夏休み前の給食が終了します。  
最後に給食当番さんだった児童は、白衣を持ち帰ります。  
夏休みあけから、また、児童たちが使用しますので、  
洗濯・アイロンがけ・ほつれ等の修繕へのご協力をよろしくお願ひします。

### 給食レシピ紹介

#### ハニーレモントースト

<材料>1人当たり

- 食パン 1枚 ・バター 4g
- ハチミツ 6.5g ・レモン果汁 4g

<作り方>

- ①バターを火にかけ溶かす。
- ②溶かしたバターとハチミツ、レモン果汁を混ぜる。
- ③食パンに②を塗って焼く。



♪暑いこの時期でも、  
サッパリと食べられるトーストです♪  
♪給食室では、調理員さんたちが、  
量さに負けず、1枚1枚作ってくれています♪

