



7月 予定献立表



船橋市立
古和釜小学校

* 今月の目標：暑さにまけないからだをつくろう。 *

★船橋産の旬の食材★
「枝豆・スズキ」

日	曜日	牛乳	献立名			ねつ ちからもと 熱や力の元にな る仲間	からだづく 体を作る 仲間	からだちょうし 体の調子をと との仲間	【基準値4年生】 1種目-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
			しゅしよく 主食	おかず名	デザート				
～半夏至献立～ (半夏至・・・夏至から数えて11日目頃)									
3	月	○	たご飯	鯖の薬味あんかけ きゅうりの和え 真沢山味噌汁	オレンジ	こめ こんにやく さんおんとう でんぶん きびさとう こま あぶら じゃがいも	たまご あぶらあげ まさばいしけずり ぶたにく なまあげ みそ きゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ きゅうりにんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな オレンジ	638kcal 29.1g 24.9g/2.1g
ミニトマトの食べ比べをします。赤色と黄色のミニトマトを味わいましょう。									
4	火	○	コーン ライス	とりにく とうふ 鶏肉と豆腐のナゲット ミニトマト ABC加工スープ	バナナ	こめ とうにゅうバター あぶら こま あぶら でんぶん はくりきこ マカロニ さとう	とうふ とりにく レンズまめ きなこ ベーコン ぶたにく だいず きゅうにゅう	にんじん とうもろこし たまねぎ ねぎ ミニトマト マッシュルーム はくさい こまつな バナナ	638kcal 26.7g 19.8g/1.8g
5	水	○	ごはん	からしせんだう ピリ辛四川豆腐 ちゅうなめん やさい 中華麺と野菜の和え物	キャロット 蒸しパン	こめ あぶら でんぶん ちゅうかめん こま むしはんこ はちみつ	とうふ ぶたにく ハム とりにく だいず みそ レンズまめ とうにゅう たまご きゅうにゅう	にんにく しょうが しいたけ ただのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ キャベツ とうがん だいずもやし きゅうり	650kcal 28.8g 17.6g/1.7g
ムサカは、ギリシャの料理です。なすやじゃが芋、挽肉などの上にベシャメルソースを重て焼きます。									
6	木	○	ハチミツパン	ムサカ ツナと野菜のサラダ キャベツとベーコンのスープ	オレンジ	ハチミツパン じゃがいも あぶら さとう バター でんぶん はくりきこ	とりにく きゅうにく だいず レンズまめ チーズ まぐる ベーコン きゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん きゅうりキャベツ レタス ぶなしんじょ しょうが とうもろこし こまつな アスパラガス オレンジ	632kcal 29.3g 25.9g/2.1g
～七夕の日 献立～ 星の形をした食材がどこかに隠れています。									
7	金	○	ごはん	ささ身肉のレモン煮 小松菜のおひたし そうめん汁	たなばた 七夕ぶどう ゼリー	こめ でんぶん こま あぶら さんおんとう さとう そうめん おふ こめマカロニ	とりにく あぶらあげ こうやとうふ かんてん アガー きゅうにゅう	レモン こまつな にんじん もやし えのきたけ だけのこ ごぼう ぶどう	607kcal 27.2g 16.4g/1.7g
船橋産の旬の食材を味わう日 ～船橋産の枝豆を使用～									
10	月	○	わかめごはん	さけ 鮭のみそ焼き なまあ 生揚げのそぼろ煮 茹で枝豆	メロン	こめ こま さとう あぶら じゃがいも さんおんとう でんぶん	わかめ ぎんざけ なまあげ ぶたにく きゅうにく だいず きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん えだまめ メロン	636kcal 35.3g 19.2g/1.9g
旬の食材 ～とうもろこし～									
11	火	○	ジャージャー めん 麺	もやしと胡瓜の和え物 茹でとうもろこし	さつま芋の 砂糖がらめ	ちゅうかめん あぶら こま でんぶん さとう さつまいも	ぶたにく きゅうにく だいず レンズまめ みそ ハム スキムミルク きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし	629kcal 30.8g 21.9g/2.0g
12	水	○	ごはん	ちくさや 干草焼き 切り干し大根の和え物 とうがん 冬瓜のみそ汁	れいとう 冷凍みかん	こめ あぶら さとう でんぶん さんおんとう こま	たまご とうふ とりにく ぶたにく だいず ハム みそ きゅうにゅう	にんじん だけのこ たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし ぶなしめじ こまつな みかん	656kcal 31.0g 22.2g/1.9g
絵本【たんじょうびのごちそう】に登場する にんじんサラダ を作ります。									
13	木	○	2色トースト (ユガ-・ガ-リック)	ポークビーンズ にんじんサラダ	バナナ	コッパパン あぶら グラニュー糖 バター じゃがいも さとう	スキムミルク だいず ベーコン とりにく レンズまめ ハム きゅうにゅう	にんにく バセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース レモン キャベツ きゅうり バナナ	656kcal 29.6g 21.9g/2.0g
ヤンニョムチキンは、韓国の料理です。揚げた鶏肉に、甘辛いタレを絡めます。									
14	金	○	小松菜たっぷり ピビンバ	ヤンニョムチキン たたききゅうり わかめスープ	オレンジ	こめ あぶら さとう こま あぶら でんぶん はちみつ こま	ぶたにく だいず あぶらあげ とりにく わかめ とうふ きゅうにゅう	にんにく しょうが ぜんまい だいこん にんじん こまつな きゅうり ねぎ オレンジ	628kcal 29.7g 20.8g/2.0g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～船橋産のすずき・海苔を使用～									
18	火	○	ごはん	すずき 鱈の香味揚げ いそか あ 磯香和え 八宝みそ汁	すいか	こめ さとう でんぶん こめこ じゃがいも	すずき のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう すいか	605kcal 27.9g 19.1g/1.9g
19	水	○	夏野菜 カレーライス	ごまドレッシングサラダ	フルーツ ポンチ	こめ あぶら さとう じゃがいも バター はくりきこ こま しらたまもち こめこ	ぶたにく きゅうにく だいず チーズ レンズまめ ハム きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ キャベツ こまつな きゅうり ちもみかん	712kcal 26.9g 20.0g/1.8g

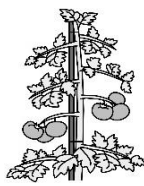
*入荷の都合により、食材等を変更する場合がありますが、ご了承ください。全12回

～夏野菜をおいしくいただきます～

夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。太陽の光を浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。旬の野菜を味わいましょう。



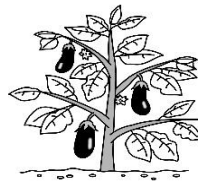
とうもろこし



トマト



かぼちゃ



なす

保護者のみなさまへ

7月の給食は、19日(水)で終了となります。お子様が給食当番の白衣を持ち帰りましたら、洗濯・ほつれ直しなどのご協力をお願いいたします。夏休み明けの給食は、9月4日(月)より開始します。