

7月 予定献立表

今月の船橋産の旬の食材 こまつな

今月の首標: 衛生に気をつけて食べよう **▼ 枝豆・小松菜・鱸・のり**

令和7年度 船橋市立宮本小学												学校
実施日			4	st yui yui 主 な 材 料 と そ の 働 き						えいようりょ 栄養量		
にち日	よう曜	・ こん だて めい 献 立 名	牛乳	カ・肉・骨 (あかのた	になるもの		から 力になるもの ろのたべもの			ととのえるもの のたべもの)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	ししつ (g) えんぶん (g)
1	火	ガーリックたこピラフ ししゃものカリン揚げ キャベツとベーコンのスープ メロン	0	たこ ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも		ん パター あふ		, パセリ	にんにく たまねぎ とうもろこし きゃべつ マッシュルーム メロン	620	21.2
		「船橋産の旬の食材を食	- -	 'm' ≥ Ď .	今日は「の	ハスナ	Carrie I				20.0	1.0
2	水	ブブ/ 大H かため	2110	さけ あぶらあげ		こめ さとう じゃがいも		こまつな	i.	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ	637	22.7
		ごはん 手作り のり ふりかけ 鮭のピリ辛焼き ごま酢和え 鷄と野菜の煮物		あげボール						グリンピース	29.8	1.9
3	木	★ 3年生 とうもろこしの皮むき体験 ★		ぶたにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	にんじん こまつな		たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん とうもろこし	620	22.2
		<i>ぶたどん</i> 豚丼 ゆで とうもろこし 具だくさん卵スープ	0							えのきたけ きゃべつ	26.2	2.0
4	金	にこ くき みそ煮込みラーメン 茎わかめのサラダ			ぎゅうにゅう くきわかめ	ちゅうかめん さとう パン グラニューと		こまつな		にんにく しょうが もやし きゃべつ とうもろこし ねぎ	621	21.9
		ミニココア揚げパン	0			77=1-6	,			レモン	24.7	2.4
	ふなばしさん しゅんしょくざいた しょくざいた きょう すずき 船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日は「鱸」です。											
7	月	* 七 タ メニュー *		すずき とりにく		こめ でんぷん	し ごま あぶら	にんじん こまつな	√ おくら ì	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ	621	18.6
		わかめごはん 鱸 の野菜あんかけ								こうもうこし ねさ えのきたけ みかん	25.4	1.7
		あま がっ れいとう 天の川スープ 冷凍みかん										
		「船橋産の旬の食材を食べて知る白」 今白は「枝豆」です。										
8	火	★ 2年生 枝豆の茶とり体験 ★		なまあげ だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう はるる	ニ あぶら ごま さめ バター	こまつな		にんにく しょうが たまねぎ マッシュル-ム もやし えだまめ	630	23.9
		カレー麻婆厚揚丼 春雨の和え物 枝豆 の塩ゆで	0	2 1 2 1						とうもろこし	29.0	1.9
9	水	ッナマヨトースト のりとシャキシャキ野菜のサラダ	0	しろいんげんまめ		パン じゃがし さとう マカロ	いも あぶら コニ マヨネーズ (卵不使用)		ことまと	とうもろこし だいこん きゃべつ たまねぎ にんにく	621	24.5
		ミネストローネ オレンジ			くきわかめ		(卵小皮州)	にんじん	J	オレンジ	24.4	2.4
10	木	ではん 鯖の照り焼き 白菜とおくらの納豆和え	t		ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	υ おくら ὶ	はくさい だいこん ごぼう ねぎ バナナ	630	23.3
		はっぽう La 八宝みそ汁 バナナ		V, C 2 7.5.							24.4	1.9
11	金	ごはん いかのレモンソースがけ		いか かつおぶし なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがし	いも あぶら とう	こまつなにんじん		レモン ほししいたけ もやし たまねぎ グリンピース	636	19.9
		という。 ない。 ない。 なりを なりを なりを なりを なりを なりまれかい和え 生揚げのそぼろ煮	0	ぶたにく						,,,,, n	29.6	1.9
		こり辛あかか相え 生物りのではつ急										
14	月		0	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ソフトめん さとう こむき	あぶら ごま	こまつな	, とまと ;	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	644	18.7
		ソフト麺 ミートソース 小松菜サラダ ヨーグルト			ヨーグルト					クリンピース きゃべつ らっきょう	27.4	1.8
15	火	。 だった あ ではん 鯵のごま竜田揚げ 甘酢和え		あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがし でんぶん さと		こまつな		しょうが きゃべつ えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	629	19.8
		豚汁 アメリカンチェリー		275 070						アメリカンチェリー	28.4	1.8
16	水			とりにく みそ ぶたにく なると たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう うどん	あぶら ごま	にんじん あおピー	こまつな マン	ねぎ れんこん ごぼう たまねぎ たけのこ えのきたけ	622	21.7
		ごはん 鶏のねぎみそ焼き 五目きんぴら おだまき汁		38.5017							26.3	1.9
17	木	なつやさい こだま			ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがい こむぎこ さど	いも あぶら バタ とう	r ー にんじん こまつな	かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ なす ズッキーニ	625	19.5
		をつやさい 夏野菜カレーライス フレンチサラダ 小玉すいか								レモン すいか	22.6	1.5
	<u> </u>	 	٠.			L		_			1	

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

お願い

○ 給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ・繕いをお願いします。

飲み物での上手な水分補給法

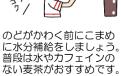
※ 飲みすぎにも注意しましょう! 少しずつ、こまめに!

コップでこまめに!

っかり!スポーツドリンクも













運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

