



# 7月予定献立表

今月の目標：衛生に気をつけて食べよう

今月の船橋産の旬の食材

えだまめ こまつな すずき

枝豆・小松菜・鱈・のり

令和7年度

船橋市立宮本小学校

| じっしび<br>実施日 | 献立名     | 牛乳 | 主材料とその働き                                                                     | 栄養量(4年生)             |
|-------------|---------|----|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| にち<br>日     | よう<br>曜 |    |                                                                              |                      |
| 1           | 火       | ○  | ガーリックたこピラフ ししやものカリン揚げ<br>キャベツとベーコンのスープ メロン                                   | 620 21.2<br>28.5 1.9 |
| 2           | 水       | ○  | 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「のり」です。<br>ごはん 手作りのいふりかけ 鮭のピリ辛焼き<br>ごま酢和え 鶏と野菜の煮物        | 637 22.7<br>29.8 1.9 |
| 3           | 木       | ○  | ★ 3年生 どうもろこしの皮むき体験 ★<br>豚丼 ゆでどうもろこし 具だくさん卵スープ                                | 620 22.2<br>26.2 2.0 |
| 4           | 金       | ○  | みそ煮込みラーメン 茎わかめのサラダ<br>ミニココア揚げパン                                              | 621 21.9<br>24.7 2.4 |
| 7           | 月       | ○  | 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「鱈」です。<br>★ 七タメニュー ★<br>わかめごはん 鱈の野菜あんかけ<br>あまの川スープ 冷凍みかん | 621 18.6<br>25.4 1.7 |
| 8           | 火       | ○  | 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「枝豆」です。<br>★ 2年生 枝豆の皮むき体験 ★<br>カレー麻婆厚揚げ丼 春雨の和え物 枝豆の塩ゆで   | 630 23.9<br>29.0 1.9 |
| 9           | 水       | ○  | ツナマヨトースト のりとシャキシャキ野菜のサラダ<br>ミネストローネ オレンジ                                     | 621 24.5<br>24.4 2.4 |
| 10          | 木       | ○  | ごはん 鯖の照り焼き 白菜とおくらの納豆和え<br>八宝みそ汁 パナナ                                          | 630 23.3<br>24.4 1.9 |
| 11          | 金       | ○  | ごはん いかのレモンソースがけ<br>ピリ辛おかか和え 生揚げのそぼろ煮                                         | 636 19.9<br>29.6 1.9 |
| 14          | 月       | ○  | 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「小松菜」です。<br>ソフト麺 ミートソース 小松菜サラダ ヨーグルト                     | 644 18.7<br>27.4 1.8 |
| 15          | 火       | ○  | ごはん 鰯のごま竜田揚げ 甘酢和え<br>豚汁 アメリカンチェリー                                            | 629 19.8<br>28.4 1.8 |
| 16          | 水       | ○  | ごはん 鶏のねぎみそ焼き 五目きんぴら おだまき汁                                                    | 622 21.7<br>26.3 1.9 |
| 17          | 木       | ○  | 夏野菜カレーライス フレンチサラダ 小玉すいか                                                      | 625 19.5<br>22.6 1.5 |

☆ 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！

衛生管理もしっかり！スポーツドリンクも

上手に  
使って



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。普段は水やカフェインのない麦茶がおすすめです。



夏は細菌が繁殖しやすいです。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。



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。

☆ 7月の給食は、17日（木）で終了です。ご協力ありがとうございました。

☆ 9月は2日（火）より給食開始の予定です。

お知らせ