



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

令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日 しゅうじつ にち 日	曜日 ようりゅう 曜	献立 けんてい 名	牛乳 ぎゅうにゅう	主な材料とその働き おもなざいりょうとそのはたらき			栄養量(4年生) えいようりょう(4ねんせい)		
				ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	えんじょう エネルギー (kcal) たんぱくしつ たんぱく質 (g)	しじょう 脂質 (g)	
1	月	振替休業日							
2	火	ガーリックたこピラフ ししゃものカリン揚げ 白菜とベーコンのスープ メロン	○	たこ ベーコン ぎゅうにゅう ししゃも	こめ でんぶん パター あぶら マカロニ	にんじん パセリ にんにく たまねぎ こまつな とうもろこし マッシュルーム はくさい メロン	602	21.5	
3	水	ごはん 生揚げのみそ炒め チャーシューナムル 大豆と小魚の揚げ煮	○	なまあげ だいず ぶたにく みそ ちりめんじゃこ やきふた	こめ でんぶん あぶら ごま さとう はるさめ	にんじん こまつ にんにく しょうが ねぎ しいたけ ほうれんそう たけのこ たまねぎ きゃべつ もやし	639	23.5	
4	木	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「枝豆」です。							
		★ 2年生 枝豆の煮とり体験 ★ 豚丼 ゆで枝豆 キャベツとにらの卵スープ	○	ぶたにく たまご とり とうふ	こめ さとう でんぶん	にんじん にら たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん グリーンピース たまごたけ きゃべつ	609	22.8	
5	金	★ 七夕メニュー ★							
		ごはん レバーと野菜の南蛮漬け 天の川スープ 冷凍みかん	○	ぶたレバー とり とうふ わかめ	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも さとう そうめん	にんじん オクラ れんこん ごぼう こまつな しょうが えだまめ たけのこ ねぎ みかん	619	18.0	
8	月	★ 3年生 とうもろこしの皮むき体験 ★							
		セサミ揚げパン ポトフ ゆでとうもろこし	○	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	パン さとう あぶら ごま グラニューとう じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ こまつな かぶ とうもろこし	603	25.6
9	火	麻婆豆腐丼 中華和え フルーツポンチ	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とり	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん にら にんにく しょうが こまつな しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり もやし もも みかん パイナップル ハチマキ	611	18.0	
10	水	ごはん 鯖の文化干し焼き 白菜とおくらの納豆和え 豚汁	○	さば なつとう かつおぶし みそ ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも あぶら	にんじん オクラ はくさい ごぼう こまつな たまごたけ だいこん ねぎ	615	26.4	
11	木	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「小松菜」です。							
		和風カレーうどん(ソフト麺) コーンサラダ 小松菜マフィン	○	ぶたにく ツナ あぶらあげ わかめ	ソフトめん でんぶん さとう うむぎこ グラニューとう	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな きゃべつ きゅうり とうもろこし	674	19.7	
12	金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「鱈」です。							
		ごはん 鱈の野菜あんかけ 小松菜とキャベツのみそ汁 小玉すいか	○	すずき とり なまあげ みそ	こめ でんぶん あぶら こむぎこ さとう	にんじん こまつ にんにく しょうが な たまねぎ きゃべつ ピーマン たもぎたけ すいか	627	19.5	
15	月	うみの日 海の日							
16	火	コッペパン いちごジャム かぼちゃのベーコン巻き ABCスープ	○	ベーコン とり とうふ レンズマメ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パン マカロニ あぶら じゃがいも いちごジャム	かぼちゃ にんじん たまねぎ はくさい こまつな とうもろこし	606	23.9
17	水	ごはん 鱈の竜田揚げ 甘酢和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 アメリカンチェリー	○	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん しょうが たまごたけ たまねぎ アメリカンチェリー	615	18.2
18	木	夏野菜カレーライス コールスローサラダ 冷凍みかん	○	とり だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ じゃがいも	にんじん かぼ じゃがいも こまつな たまねぎ きゃべつ なす マッシュルーム きゅうり らっきょう みかん	617	20.3

☆ 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う！



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くなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、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、18日(木)で終了です。ご協力ありがとうございました。

☆ 9月は3日(火)より給食開始の予定です。

お知らせ