



今月の給食目標

えいせい き た
衛生に気をつけて食べよう

※食事の前は、石けんで手を洗いましょう。

※食品の取り扱いに注意しましょう。



ふなばしりつなかの きしょうがっこう
船橋市立中野木小学校

日	曜日	主 食 つけるもの	牛乳	こんだてめい	あ か からだをつくる もとなるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	栄養表示	
								エネルギー kcal	たんぱく g
1	月	たご飯	○	キスの天ぷら 梅おかかあえ(きゅうり入り) キムチ入り味噌汁 グレープフルーツ 【 半夏生献立 】	ぎゅうにゅう たご キス ぶたにく やきどうふ みそ	ごはん さとう あぶら こむぎこ こめこ	こまつな にんじん だいこん きゅうり ねぎ はくさい グレープフルーツ	603	28.0
								17.3	2.3
2	火	ごはん	○	つくねのこんがり焼き そくせきづ 即席漬(きゅうり入り) さわにわん オレンジ 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりこく とうふ だいず ひじき こんぶ みそ ぶたにく	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	にんじん れんこん たけのこ しそのは ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう しいたけ だいこん オレンジ	600	23.7
								20.1	2.0
3	水	おやこどん 親子丼	○	さつま芋とかぼちゃのお焼き(牛乳・バター入り) ふなばしさんえだまめ しお 船橋産枝豆の塩ゆで	ぎゅうにゅう とりこく たまご	ごはん さとう あぶら さつまいも バター かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ えだまめ	620	25.4
								18.3	1.6
4	木	テーブルロール	○	とうふ 豆腐のナゲット ゆでとうもろこし マカロニスープ 【 3年生とうもろこし皮むき 】	ぎゅうにゅう とうふ とりこく ひじき だいず とうにゅう ぶたにく	パン さとう あぶら マカロニ かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし はくさい	631	28.9
								23.2	2.0
5	金	ごはん	○	ししゃものバター焼き なつやさい ひきにくいた 夏野菜の挽肉炒め そうめん汁(卵入り) たなばた セタゼリー 【 たなばたこんだて 七夕献立 】	ぎゅうにゅう ししゃも みそ ぶたにく たまご	ごはん さとう あぶら バター そうめん ふ かたくりこ	こまつな にんじん かぼちゃ ピーマン なす さやいんげん ねぎ えのき	655	25.4
								18.8	2.1
8	月	チキンピラフ	○	レバーとじゃが芋のレモンソースあえ ベーコンと野菜のスープ れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりこく ぶたレバー	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン はくさい みかん	606	27.0
								18.0	1.9
9	火	ごはん	○	ふなばし 船橋でとれたスズキのフライ おかかあえ こんさい みそしる 根菜ごま味噌汁 オレンジ	ぎゅうにゅう スズキ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンコ ごま	こまつな にんじん はくさい きゃべつ だいこん ねぎ オレンジ	638	30.0
								20.8	1.7
10	水	むぎはん 麦ごはん	○	キムチと生揚げの味噌炒め バンサンスー(きゅうり入り) メロン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム	ごはん さとう あぶら はるさめ ごま かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい コーン きゅうり メロン	621	26.2
								22.5	2.1
11	木	や 焼きカレーパン	○	フライドサラダ(きゅうり入り) たまご 卵スープ バナナ 【 6年生修学旅行 】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ ぶたレバー チーズ ハム たまご とりこく	パン こむぎこ さとう あぶら パンコ かたくりこ じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ レタス きゅうり コーン ねぎ パナナ	601	21.8
								22.7	2.2
12	金	ゆ しょう油ラーメン	○	あげぎょうざ ナムル オレンジ 【 6年生修学旅行 】	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと ひじき ハム	ちゅうかめん さとう あぶら ぎょうざのかわ ごま かたくりこ	こまつな にんじん もやし コーン ねぎ きゃべつ だいこん にら オレンジ	613	29.0
								21.0	2.3
16	火	ごはん	○	さば みそに いそか 鯖の味噌煮 磯香あえ けんちん汁 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう さば みそ のり とりこく とうふ	ごはん さとう あぶら	こまつな にんじん もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	606	28.5
								21.2	2.1
17	水	ピザドック	○	だいず 大豆のサラダ しらたま たまご 白玉スープ(卵入り) れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいず たまご とりこく	パン さとう あぶら マーガリン しらたま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン はくさい コーン レタス きゃべつ みかん	611	25.3
								23.8	2.3
18	木	なつやさい 夏野菜の キーマカレー	○	ひじきとマカロニのサラダ(きゅうり入り) すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひじき ツナ	ごはん ごま さとう あぶら こむぎこ バター マカロニ じゃがいも	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす トマト えだまめ コーン きゅうり りんご すいか	677	25.3
								22.3	1.8

※都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。



給食は、ゆっくりよくかんで、味わって食べましょう

今月の船橋産食材

えだまめ

スズキ



夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

夏野菜を

たくさん食べよう



なつやす
夏休みも

はやね
早寝

わす
忘れずに！

はやお
早起き

あさ
朝ごはん



4日(木)のとうもろこしは、3年生のみなさんが、全校分360本の
とうもろこしの皮むきをしてくれます。むきたてのとうもろこしを給食
室でゆでます。お楽しみに！