

目標：給食のきまりを覚えよう

船橋市立七林小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	行事など
10	木	豚丼	○	小松菜と油揚げのサラダ みかん白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ のり	こめ しらたき しらたまもち さとう あぶら	しいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ きゅうり みかん	613 kcal 23.4 g 16.8 g 1.6 g	進級祝い献立 2～6年生給食開始
11	金	麦ご飯	○	生揚げのキムチみそ炒め チャーシューナムル おさつスティック	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく やきぶた みそ	こめ むぎ さつまいも はるさめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし	623 kcal 22.6 g 21.1 g 1.8 g	
14	月	ジャージャー麺 (ソフト麺)	○	ささみの中華サラダ 新じゃがのバター焼き きよみ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにつ わかめ みそ	ソフトめん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま バター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり こまつな レタス きよみ	633 kcal 27.9 g 18.7 g 2.0 g	
15	火	たけのこご飯	○	生揚げのそぼろあんかけ 千草あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 しらぬい	ぎゅうにゅう あぶらあげ なまあげ とりにつ ぶたにく わかめ みそ	こめ じゃがいも はるさめ さとう あぶら でんぶん	たけのこ にんじん えだまめ しょうが もやし こまつな とうもろこし たまねぎ えのきたけ しらぬい	611 kcal 28.1 g 22.0 g 1.9 g	
16	水	テーブルロール	○	ポークビーンズ じゃこサラダ パナナ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン レンズまめ しらす	テーブルロール じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんにく にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな パナナ	622 kcal 24.7 g 20.1 g 1.6 g	
17	木	ご飯	○	焼きししゃものねぎだれかけ ごまあえ 大豆と揚げボールの煮物 みかんゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも だいず とりにつ さつまあげ かんてん	こめ じゃがいも はるさめ こんにゃく あぶら さとう ごま	ねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう さやいんげん	614 kcal 25.8 g 17.4 g 1.9 g	
18	金	ガーリックライス	○	ポテトのオムレツ マカロニトマトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく とりにつ ヨーグルト	こめ じゃがいも マカロニ マーガリン あぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト こまつな	625 kcal 26.0 g 20.0 g 2.1 g	イースター献立
21	月	ポークカレーライス	○	ツナサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ツナ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ こまつな	632 kcal 23.5 g 20.4 g 1.5 g	おたんじょうび給食 1年生給食開始
22	火	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム いんげんまめ みそ とうにゅうクリーム	こめ むぎ さつまいも はるさめ さとう あぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ にら きゅうり こまつな もやし	624 kcal 23.9 g 19.0 g 1.6 g	
23	水	ハチミツパン	○	鶏肉と大豆のシチュー いかとわかめのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにつ ベーコン だいず レンズまめ クリーム わかめ いか	ハチミツパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ とうもろこし レタス キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	616 kcal 25.8 g 22.6 g 1.8 g	
24	木	ごまわかめご飯	○	鮭の塩焼き おひたし 肉じゃが きよみ	ぎゅうにゅう わかめ さけ あぶらあげ ぶたにく	こめ こんにゃく じゃがいも ごま あぶら さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん きよみ	615 kcal 27.1 g 21.9 g 2.0 g	
25	金	ご飯	○	つくね焼き 大根とハムのサラダ きゃべつのごまみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう とうふ とりにつ とうにゅう ひじき ハム なまあげ わかめ みそ	こめ じゃがいも あぶら パンこ さとう でんぶん ごま	しょうが ねぎ にんじん だいこん きゅうり こまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ かわちばんかん	613 kcal 26.1 g 21.3 g 2.0 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
28	月	シュガートースト	○	ポテトのミートソース煮 ひよこ豆サラダ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ ひよこめ ハム	しょくパン じゃがいも マカロニ さとう バター あぶら	にんにく しょうが 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 とうもろこし きゅうり レタス こまつな あまなつみかん	625 kcal 24.0 g 22.8 g 1.9 g	
30	水	ご飯	○	鯖のみそ煮 磯香和え けんちん汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにつ とうふ	こめ こんにゃく さといも さとう あぶら	こまつな もやし にんじん ぶなしめじ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	611 kcal 26.0 g 22.4 g 2.2 g	船橋産の小松菜を 食べて知る日

※都合により、食材を変更することがあります。

入学・進級おめでとうございます

今年度も安心・安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。
ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- 給食当番を行う際はマスクを着用しますので、マスクの用意をお願いします。
- 給食当番になった児童が白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけ、修繕をお願いします。



給食の準備、しっかりできてる？



かたづけ



手洗い



当番の服そう