

# 令和6年度 7がつ よ て い こん だ て



船橋市立習志野台第二小学校

ひ に ち	よ う び	しゅ し ょく	牛 乳	お か ず	おも からだつく 主に体を作る しよくひん もとなる食品	おも 主にエネルギーの しよくひん もとなる食品	おも からだ ちょうし 主に体の調子を しよくひん 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	し お 知 ら せ
1	月	わかめごはん	○	さけの塩こうじ焼き 干草和え じゃがいもと生あげの旨煮 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう さけ なまあげ わかめ	こめ ごま こめこうじ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな たまねぎ しいたけ さやいんげん グレープフルーツ	624 29.8 17.2 2.1	
2	火	むぎ 麦ごはん	○	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華コーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	にんにく しょうが きゅうり こまつな にんじん もやし たまねぎ えのき とうもろこし オレンジ	624 27.0 15.4 1.7	ねんせいこうがいがいしゅう 2年生校外学習
3	水	ターメリックライス	○	チリ・コン・カーン キャロットラペ ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず だいず まぐろかんづめ ヨーグルト	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり とうもろこし パナナ みかんかんづめ ももかんづめ	635 24.3 18.7 1.6	ちきょうけん 千教研
4	木	ごはん	○	レバーとごぼうの大和え 切干大根のサラダ 八宝みそ汁 スイカ	ぎゅうにゅう レバー だいず みそ わかめ ハム とうふ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまこんにやく	しょうが ごぼう にんじん こまつな にんじん もやし ねぎ きりぼしだいこん だいこん こまつな キャベツ スイカ	625 26.5 20.5 2.1	
5	金	ごはん	○	さわらの照り焼き 小松菜のごまマヨネーズ そうめん汁 七夕ゼリー(ナタデココ入り)	ぎゅうにゅう さわら ハム とりにく わかめ かんてん	こめ ごま そうめん エッグフリーマヨネーズ やきふ さとう	しょうが こまつな にんじん キャベツ えのき だいこん ぶどうジュース ナタデココ	624 27.9 19.0 2.1	たなばたこんだて 七夕献立
8	月	ブドウパン	○	さけのみそマヨ焼き フレンチサラダ レンズ豆のスープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく レンズまめ	ブドウパン あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり はくさい レモン グレープフルーツ	621 27.4 22.4 2.2	
9	火	ごはん	○	スズキの香味ソース 五目きんぴら 豆乳入りみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう スズキ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら こんにやく ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん にんじん ピーマン こまつな オレンジ	635 28.4 18.1 2.0	しゅん しよくせい 旬の食材「スズキ」 ねんせいしゅうがくりょう 6年生修学旅行 おみくじ 給食試食会
10	水	むぎ 麦ごはん	○	生あげのチリソースいため さつまいものサラダ スイカ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	にんにく しょうが ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン こまつな とうもろこし スイカ	621 22.4 19.5 1.6	ねんせいしゅうがくりょう 6年生修学旅行
11	木	いためそば	○	ごもく 五目あんかけ きなこおさつ サワーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま しらたまもち	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし こまつな はくさい レモン みかんかんづめ ももかんづめ	621 20.9 19.3 1.7	
12	金	ごはん	○	さばのみりん焼き 納豆和え 粕汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば なつとう ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ しいたけ しめじ ごぼう たまねぎ だいこん オレンジ	624 28.6 20.6 1.8	
16	火	ココアあげパン	○	ひよこ豆とポテトのスープ煮 ごまドレッシングサラダ パナナ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	コッパパン あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム きゅうり もやし パナナ	624 22.5 22.3 1.8	
17	水	ごはん	○	スパイシーチキン สปาゲッティサラダ 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン レンズまめ	こめ でんぶん ごま あぶら สปาゲッティ エッグフリーマヨネーズ	にんにく しょうが レモン にんじん きゅうり こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	626 27.1 25.0 1.6	
18	木	ライス	○	なつやさい 夏野菜カレールウ ひじきのマリネ れいどう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ レンズまめ ひじき まぐろかんづめ	こめ あぶら じゃがいも はくりきこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト きゅうり こまつな レタス レモン みかん	621 24.8 17.4 1.9	

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## お知らせ

今月の船橋産食材より



### 「スズキ」

スズキは1年を通して食べられますが、夏が旬です。  
今月も船橋漁港でとれたものを使用する予定です。  
地域でおいしいものがとれることは自慢ですね。

スズキは出世魚で、大きくなるにつれて名前が変わります。

コッパ → セイゴ → フッコ → スズキ

名前が変わっていく、出世魚について調べてみるのも  
おもしろそうですね。



~7月5日は七夕献立~

7月7日は七夕です。

5日は、天の川に見立ててそうめんを入れた  
「そうめん汁」と、七夕ゼリーを提供します。

保護者の皆様へ

7月の給食は18日(木)で終了します。  
お子さまが給食着を持ち帰りましたら、お洗濯を  
お願いします。  
ほころびやボタン付けなど、気がついたところを繕い  
等していただけると、大変助かります。  
4月から4か月間、ありがとうございました。