

7月 よていこんだてひょう

えいせいにきをつけてたべよう

令和5年6月29日
船橋市立二宮小学校

こんげつのもくひょう

日	よ う び	しゅしよく (パン・ごはん)	牛 乳	お か ず	おもにからだをつくる も と に な る も の (あかのなかま)	おもにエネルギーの も と に な る も の (きいろのなかま)	おもにからだの ち ょう し を と と の え る も の (みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
3	月	ごはん	○	さばのたつたあげ おかかあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる すいか	ぎゅうにゅう 牛乳 さば あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら こめこ でんぷん	しょうが こまつな もやし はくさい にんじん たまねぎ すいか	654 Kcal 27.8 g 23.8 g 1.9 g	
4	火	シャンハイ やきそば	○	レバーとポテトのレモンソースあえ たまごスープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 レバー たまご とりにく ぶたにく えび	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ピーマン キャベツ ねぎ こまつな しょうが オレンジ	619 Kcal 31.8 g 26.8 g 2.5 g	
5	水	ドライカレー ライス	○	ゆでえだまめ のりすサラダ メロン	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいす のり ツナ レンズまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト こまつな もやし にんじん マッシュルーム ピーマン えのき えだまめ メロン	652 Kcal 27.9 g 20.9 g 1.9 g	船橋支会 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・・・ えだまめ
6	木	シュガートースト	○	ぶたにくとだいすのトマトに じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいす しらす パーコン	しよくパン あぶら さとう マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト こまつな レタス キャベツ マッシュルーム オレンジ	622 Kcal 22.4 g 25.3 g 1.9 g	6年生 修学旅行
7	金	ごもくずし	○	まつかぜやき そうめんじる グレープゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく わかめ のり	こめ あぶら さとう ごま そうめん かんてん パンこ	にんじん たけのこ しいたけ れんこん ねぎ しょうが えのき みつば パイナップル グレープジュース	635 Kcal 26.5 g 16.9 g 2.1 g	6年生 修学旅行 ★七夕こんだて
10	月	ツナチャーハン	○	コーンサラダ だいすといりこのあげに メロン	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ だいす ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ねぎ にんじん レタス こまつな きゅうり コーン メロン	642 Kcal 24.5 g 26.6 g 1.8 g	
11	火	マーボー どん	○	はるさめナムル ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ハム みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にら ねぎ もやし こまつな にんじん とうもろこし	619 Kcal 26.6 g 19.1 g 1.9 g	4年生 とうもろこしの 皮むき体験
12	水	ごはん	○	さけのこうみやき おひたし だいすとりにくのもの	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ あぶらあげ だいす とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	619 Kcal 30.2 g 19.9 g 2.0 g	
13	木	ツナサンド	○	ポテトサラダ カレーヌードルスープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ ぶたにく マヨネーズ(たまごなし)	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ヌイユ(こむぎ、たまご)	キャベツ たまねぎ レタス きゅうり にんじん こまつな しいたけ バナナ	650 Kcal 22.9 g 28.1 g 2.1 g	
14	金	わかめごはん	○	からくさやき ごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご とうふ ひじき あぶらあげ みそ わかめ しらす ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな もやし	619 Kcal 26.9 g 21.6 g 2.4 g	
18	火	うなぎのまぜごはん	○	もやしとコーンのごまあえ とんじる れいとみかん	ぎゅうにゅう 牛乳 うなぎ ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ごま	たけのこ にんじん ごぼう もやし こまつな コーン だいこん ねぎ みかん	624 Kcal 26.7 g 19.0 g 2.4 g	土用の丑の日 こんだて (7月30日)
19	水	なつやさい カレーライス	○	ツナサラダ メロンのパンチ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく チーズ ヨーグルト ツナ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ こまつな レタス メロン みかん バイン サイダージュース	667 Kcal 22.3 g 20.0 g 2.0 g	おたんじょうび おめでどう こんだて 夏季休業前 給食最終日

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。
*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。

・・・保護者の皆様へのおねがい・・・

【白衣について】

7月の給食は19日(水)で終了します。最後の当番に当たった方は、お手数をおかけいたしますが、白衣の洗濯やほつれ直しなどをしていただき、ご家庭で保管をし9月1日(金)に持たせてください。9月の給食は、4日(月)より開始します。

【食品について】

給食では、栄養や食文化などの食育のために様々な食品を使用します。献立表を見ていただいて、はじめて食べる食品がある場合には、ぜひその前にご家庭でも食べさせてみてください。また、もし給食ではじめて食べたものでかゆみや口の中に違和感を覚えるようであれば、すぐに担任まで報告するようにお子様にお話いただきますよう、お願いいたします。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

