



# 7月よていこんだてひょう



家庭数

## こんげつのもくひょう えいせいにきをつけてしょくじしよう

令和4年度 船橋市立高根台第三小学校

4年生  
一人当たり

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (金) ★	ごはん	○	しんどうふ ちゅうかよう 四川豆腐 中華風サラダ オレンジゼリー	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 はるさめ、こま	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、ハム	にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、 はくさい、きゅうり、こまつな、 もやし、みかん	683 kcal 22.9 g 22.8 g 1.7 g
ふなばしさんのしゅんのしょくざいを食べて知る日 ~えだまめ~							
4 (月) ★	やき 焼うどん	○	レバーとじゃが芋の揚げ煮 ゆで枝豆 ヨーグルト	うどん、あぶら、じゃがいも、 でんぷん、さとう、こま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、に ほし、レバー、ヨーグルト	しょうが、しいたけ、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、えだまめ	624 kcal 25.2 g 22.9 g 1.8 g
5 (火)	ごはん	○	さけのマヨみそ焼き うめあじ 肉じゃが 梅和え	こめ、マヨネーズ、こま、あぶら、 じゃがいも、しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、うめほし、 グリーンピース	678 kcal 29.2 g 21.0 g 2.0 g
6 (水) ★	チリドッグ	○	フライドポテト 野菜スープ	パン、マーガリン、あぶら、さとう、じゃ がいも、でんぷん	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、ベーコ ン、チーズ、あおのり、 ぶたにく、レンズまめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、トマト、マッシュルーム、 はくさい、こまつな、とうもろこし	625 kcal 24.6 g 24.8 g 1.9 g
~たなばたこんだて~							
7 (木)	さけ とわかめのごはん	○	さかまき入り胡麻みそ和え 天の川汁 すんだ餅	こめ、こま、あぶら、さとう、 そうめん、しらたまもち	ぎゅうにゅう、さけ、かまぼこ、 わかめ、みそ、なると、とうふ、 とりにく	きゅうり、もやし、こまつな、 たまねぎ、にんじん、えだまめ	620 kcal 22.2 g 15.7 g 1.7 g
8 (金) ★	ガーリック タコライス	○	さつま芋と大豆のカリント ABCスープ メロン	こめ、さつまいも、あぶら、さとう、 マカロニ、でんぷん	ぎゅうにゅう、たこ、だいず、 ぶたにく、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、マッシュルーム、 はくさい、こまつな、メロン	631 kcal 21.2 g 19.0 g 1.1 g
11 (月)	ごはん	○	ささ身のレモンソース 三番瀬のりサラダ 豚汁 バナナ	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、 こま、こんにゃく	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、のり、ぶ たにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	レモン、きゅうり、だいこん、 こまつな、えのきたけ、ごぼう、 にんじん、ねぎ、バナナ	654 kcal 28.1 g 20.4 g 1.5 g
12 (火)	ごはん	○	いかの中華風ソースかけ 大根ナムル 豆腐のオイスターソース炒め	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、こま	ぎゅうにゅう、いか、みそ、ハム、 とうふ、ぶたにく	もやし、こまつな、だいこん、 にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、し いたけ、たけのこ	709 kcal 29.8 g 26.2 g 2.0 g
♡7.8月生まれさんおたんじょうびおめでとう！こんだて♡							
13 (水) ★	ココア揚げパン	○	鶏肉と大豆のトマト煮 こまつなサラダ 甘夏みかん	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こま	ぎゅうにゅう、だいず、ベーコン、 とりにく、ツナ	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、きゅうり、だいこん、 こまつな、あまなつみかん	656 kcal 24.6 g 26.7 g 1.8 g
14 (木)	ごはん	○	さばのソース煮 ごま和え 真沢山みそ汁	こめ、さとう、こま、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、 ぶたにく、とうふ、みそ	こまつな、にんじん、キャベツ、 もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	627 kcal 26.2 g 20.1 g 2.3 g
15 (金) ★	夏野菜カレー	○	海藻サラダ 冷夏みかん	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう、こま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、 わかめ、くきわかめ、ツナ	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、マッ ッシュルーム、グリーンピース、 レタス、きゅうり、もやし、みかん	683 kcal 21.0 g 21.3 g 1.6 g
~なつやすみまえさいごのさけうしょく~							
19 (火) ★	キムチビビンバ	○	豆腐のサラダ 中華コンソープ すいか	こめ、あぶら、さとう、こま、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、と うふ、わかめ、とりにく、たまご	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、はくさい、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、すいか	634 kcal 25.4 g 23.6 g 2.3 g

- ・天候等の事情により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・しらすの中に小さなえび、たこ等が混じる場合があります。
- ・★はスプーンやフォーク持参の参考にしてください。

**な**

なんでもたべよう  
よくかんで

**つ**

つめたいものは  
ほどほどに

**や**

野菜くだものも  
たくさん食べよう

**す**

水分補給に  
気をつけよう

**み**

みんなで一緒に  
朝ごはん

☆7月19日で、夏休み前の給食がなくなります。  
4月からの給食を振り返ってみて、どうでしょうか？給食を残さず食べたり、苦手なものも少しは頑張って食べてみたりできましたか？  
みなさんがおいしそうに給食を食べてくれたり、「いつもおいしい給食をありがとう」と声をかけてくれたことがとても嬉しかったです。  
また食べたい献立などがあたらせお教えくださいね！  
夏休みになり、食生活が乱れやすくなってしまいがちですが、上にある【な・つ・や・す・み】に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてください☆

保護者の皆様へ  
7月の給食は19日(火)で終了します。いつも白衣の洗濯やアイロンがけにご協力いただき、ありがとうございます。  
最終週に給食当番だった児童が、白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをして9月1日(木)に学校へお持ちいただきますようお願いいたします。  
9月の給食は2日(金)からです。