



令和5年度

# 7月 予定献立表

★ 今月の目標：衛生に気を付けて食べよう ★



船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			献立の めあて	エネルギーの もとになる 黄色のなかまの食品	体を作る もとになる 赤のなかまの食品	体の調子を整える もとになる 緑のなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
3	月	○	ガーリック たこチャーハン	夏野菜とベーコンのスープ 芋じゃこビーンズ オレンジ	はんげしょう 半夏生	こめ あぶら じゃがいも マカロニ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう たこ ベーコン レンズまめ だいず かたくちいわし	ねぎ にんじん たまねぎ コーン キャベツ トマト ズッキーニ マッシュルーム さやいんげん オレンジ	625kcal 26.1g 18.6g 2.1g
4	火	○	むぎごはん 麦ごはん	まーぼー豆腐丼 中華和え かぼちゃのベーコン巻き	かぼちゃ 南瓜	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム チーズ ベーコン	しいたけ たけのこ にら にんじん ねぎ きゅうり こまつな もやし コーン かぼちゃ	628kcal 26.2g 24.9g 2.2g
5	水	○	きな粉 揚げパン	ポークビーンズ 小松菜とハムのサラダ オレンジ	えいせい 衛生に気を付けて 食べよう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ いんげんまめ ぶたにく ベーコン チーズ ハム	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん こまつな もやし オレンジ	666kcal 27.8g 24.2g 2.3g
6	木	○	ゆかりと 枝豆のご飯	レバーと新ごぼうの甘辛みそ煮 七タそうめん汁 すいか	たなばた 七夕	こめ ごま じゃがいも かたくりこ あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ あぶらあげ たまご わかめ なるたまき	えだまめ ごぼう おくら にんじん たまきだけ ねぎ こまつな すいか	640kcal 24.4g 20.8g 1.7g
7	金	○	パセリ ライス	豚肉と茸のハヤシライス ひよこ豆と海老のサラダ 冷凍みかん	きゅうり	こめ むぎ バター じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひよこまめ むぎえび	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース トマト にんじん きゅうり キャベツ レタス こまつな みかん	629kcal 23.0g 21.1g 2.1g
10	月	○	ごはん	さばねぎだれかけ 納豆和え じゃが芋の旨煮 ゆで枝豆	ふなばし 船橋産食材 枝豆	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば なつとう わかめ かつおぶし	ねぎ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん えだまめ	647kcal 28.9g 24.3g 1.7g
11	火	○	黒コッペ パン	豚肉のアリソナステーキ ひじきと枝豆のサラダ カラフル野菜の卵スープ すもも(プラム)	しゅん 旬の味 すもも	くろコッペパン さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ベーコン とりくに ツナ チーズ レンズまめ たまご	たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん こまつな マッシュルーム コーン すもも	632kcal 30.1g 26.0g 2.2g
12	水	○	ソフト麺	しろごま担々麺 三色和え 米粉のにんじんケーキ	ごま	ソフトめん ごま さとう はるさめ あぶら こめこ こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ スキムミルク とうにゅう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン ねぎ コーン こまつな	663kcal 27.5g 17.0g 1.9g
13	木	○	コーン チャーハン	や焼きししゃも 酸辣湯 きゅうり 春雨のあえもの	あつ 暑い時期の 食事	こめ あぶら かたくりこ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく とうふ たまご くきわかめ ハム	たけのこ にんじん コーン しいたけ グリンピース はくさい こまつな ねぎ きゅうり もやし	621kcal 34.2g 23.3g 2.0g
14	金	○	ごまごはん	豚肉とトマトの中華丼 ポテトのチーズ焼き いかときゅうりのサラダ オレンジ	トマト	こめ ごま あぶら かたくりこ さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく いか くきわかめ ベーコン ツナ チーズ	たまねぎ にんじん トマト しいたけ たけのこ ピーマン きゅうり もやし こまつな オレンジ	624kcal 24.4g 22.9g 1.9g
18	火	○	ごはん	かんこくふうや 韓国風焼き魚 ナムル キムチ鍋風みそ汁 ゆでとうもろこし	なつやさい 夏野菜 とうもろこし	こめ あぶら ごま はるさめ さとう	ぎゅうにゅう さごし ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ にんじん こまつな もやし キムチ はくさい だいこん しめじ ねぎ とうもろこし	622kcal 30.2g 22.8g 2.2g
19	水	○	あなご ちらし	けんちん汁 生揚げの甘辛焼き キャベツの浅漬	どよう 土用の 丑の日	こめ さとう さといも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あなご のり とりにく とうふ あぶらあげ なまあげ	しいたけ ごぼう さやいんげん にんじん だいこん こまつな ねぎ きゅうり キャベツ あおじそ	629kcal 28.8g 24.5g 2.0g

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

全12回

## お知らせ

- 11日(火)は6年生、13日(木)は5年生が校外学習のため、給食はありません。
  - 10日(月)は、3年生が枝豆のさや取りをします。また、18日(火)は、2年生がとうもろこしの皮むきをします。
  - 今月の行事…半夏生(2日)、七夕(7日)、土用の丑の日(30日)
- 半夏生というのは、夏至から数えて11日目のことを言います。農家は、この日までに田植えを終わらせ、半夏生の日の天気、その年が豊作になるかどうかを占い、田の神をまつる行事をします。
- 稲の根が、たこのようにしっかりと田んぼに這って豊作になるようにと願いを込めて、関西では半夏生にたこを食べる習慣があります。
- もうすぐ梅雨が明けます。梅雨が開ける頃は、暑さが厳しくなり、食欲が落ちます。食欲にまかせて食べていると、疲れやすくなり、夏バテの原因になります。三度の食事は、味つけや彩り、香りを上手に工夫して、バランスよく食べましょう。



## 今月の船橋産食材より

### えだまめ 枝豆



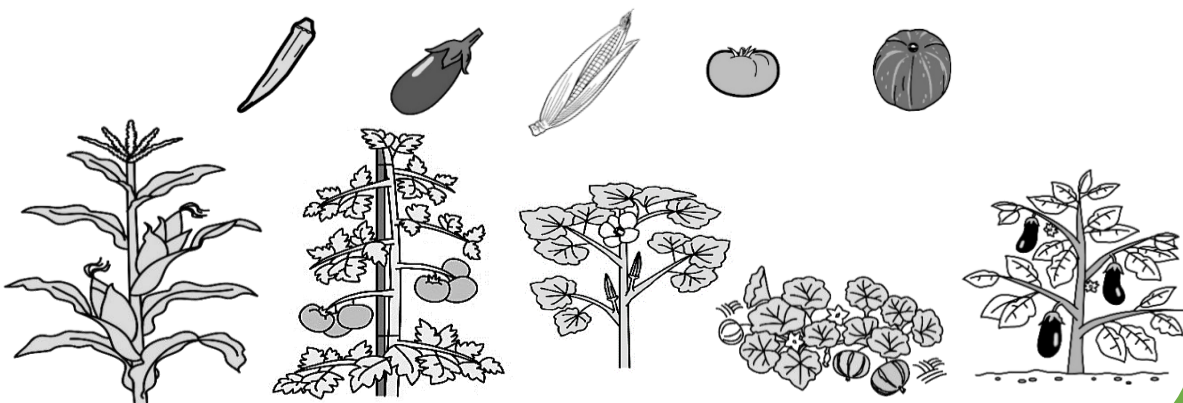
千葉県は、全国で2位の枝豆の産地で、6月から7月、10月が旬です。船橋市は、野田市、松戸市に次いで県内で3番目にたくさん生産しています。

枝豆は、大豆の未熟なうちに収穫したもので、枝付きのまま塩茹でにすることから「枝豆」という名前になったそうです。

「鍋を火にかけてから畑に行け」といわれるくらい鮮度が大事で、できるだけ新鮮なものをすばやくゆで上げるのがコツです。

たんぱく質や脂肪、カルシウム、ビタミンなどが多く、なるべく枝付きでさやが密生して実がぎっしり入り、葉が新鮮なものを選びましょう。

## Q.これらの夏野菜はどのように実をつけるのかな？ 線で結んでみよう。



## おねがい

- 7月の給食は、19日(水)で終了となります。
- お子様が割烹着を持ち帰りましたら、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くと大変助かります。

