



7がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和7年7月

今月の食育目標

衛生に気をつけて食べよう

船橋市立塚田小学校

12回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力のもとになる食品	おもに血や肉のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	鶏飯		ポテトコ焼き バナナ	今日は、「半夏生」です。	こめ ごまあぶらごま じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく のり だいす たこ あおのり かつおぶし	ねぎ こまつな とうもろこし にんじん しょうが はねぎ バナナ	633 kcal 25.5 g 19.4 g 1.6 g
2 水	黒糖 コッパパン		こまつなのチャウダー ゆでとうもろこし こまつな米粉マフィン	★TKDこまつな編選拳 2025★先生 部門 スタートです！ 7人の先生のおすすめ こまつな料理です。	こくとうコッパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら こめ さとう	ぎゅうにゅう あさり レンズまめ パーコン なまかーん	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな とうもろこし	677 kcal 21.7 g 20.0 g 1.7 g
3 木	ご飯		鱈フライ こまつなと卵の煮浸し すまし汁	2日目は、 校長先生のおすすめ こまつな料理です。	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう すずき だいす たまご かつおぶし わかめ なまあげ	ほんしめじ こまつな にんじん えのきだけ だいこん いとみつば たけの こ	621 kcal 30.6 g 21.3 g 2.0 g
4 金	ご飯		こまつなたっぷりザッパ ぎょうざ 中華チキンサラダ 春雨スープ オレンジ	こまつながたっぷり はい 入ったぎょうざを 940個作ります。	こめ ぎょうざのかわ でんぷん こまあぶら あぶら さとう はるさめ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とり	キャベツ こまつな にんにく しょうが きゅうり にんじん ねぎ たけのこ オレンジ	615 kcal 22.6 g 20.6 g 2.0 g
7 月	ご飯		豚肉の和風ステーキ 短冊サラダ 七タ汁 すいか	短冊サラダを食べながら 願い事をしたら 願いが叶うかも…	こめ さとう あぶら こまあぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ とうふ	にんにく しょうが だいこん レモン にんじん キャベツ こまつな えのきだけ オクラ だけのこ ねぎ すいか	634 kcal 21.3 g 20.0 g 2.0 g
8 火	ご飯		麻婆豆腐 こまつなの中華炒め メロン	冬瓜の旬を 知っていますか？	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ パーコン	とうがん だいこん にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら こまつ な もやし とうもろこし メロン	622 kcal 24.8 g 21.3 g 2.0 g
9 水	こまつな ペパロンチーノ		ジャーマンポテト フルーツ白玉	ペパロンチーノは、 イタリア語では 「唐辛子」のことで す。	スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも あぶら しらたまもち ゼリー さとう	ぎゅうにゅう しらすほし ツナ だいす パーコン	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム しらすほし とうもろこし もも みかん パインアップル レモ ン	623 kcal 21.6 g 19.0 g 1.9 g
10 木	巻かない こまつな キンパ		鮭と里芋の辛みそ和え 湯葉の中華スープ オレンジ	キンパとは、韓国風 の海苔巻きです。	こめ あぶら さとう こまあぶら こめ でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり さけ だいす とうふ ゆば	にんにく しょうが だいこん はくさい にんじん もやし こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ オレンジ	618 kcal 32.3 g 19.6 g 2.0 g
11 金	コーン ライス		なすのミートグラタン オニオンスープ オレンジ	夏に旬を むかえる「なす」を グラタンで食べましょ う。	こめ あぶら マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす チーズ パーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ えのきた け マッシュルーム なす トマト にんにく こまつな オレンジ	628 kcal 27.2 g 21.6 g 2.0 g
14 月	ご飯		船橋ロック 磯香和え 冬瓜のみそ汁	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 7月 すずき	こめ じゃがいも あぶら こめこ こま	ぎゅうにゅう すずき だいす かつおぶし のり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな もやし とうがん ねぎ	623 kcal 27.9 g 19.0 g 2.0 g
15 火	ご飯		鶏肉のから揚げ 納豆和え 枝豆呉汁 メロン	今日の呉汁は、大豆 ではなく枝豆を 使います。	こめ でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なつとう かつおぶし わかめ みそ	にんにく しょうが にんじん こまつな はくさい だいこん ねぎ えだまめ メロン	622 kcal 28.8 g 21.8 g 2.0 g
16 水	チキンカレー ライス		前貝家産枝豆 ゼリーポンチ	3年生が枝豆のさやと りをしてくれます。 ありがとうございます。	ふなばさん、しんしんが 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 7月 枝豆	ぎゅうにゅう とり	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム こまつな えだまめ もも みかん パインアップル レモン	633 kcal 23.0 g 15.6 g 2.0 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は4年生のものです。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが潤いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ご協力ありがとうございました。

いつも、給食当番用の白靴の洗濯・アイロンがけ・つくりをありがとうございました。7月の最後の給食当番にあたった方は、洗濯・アイロンがけ・つくり、夏休み中の保管をお願いします。

9月1日(月)に学校に忘れず持ってきてください。お手数をおかけします。よろしくお願いします。

〇9月の給食は、9月2日(火)からはじまります。

