

7月 よていこんだてひょう



船橋産旬の食材を食べて知る日 7月の食材 枝豆

今月の食育目標：よくかんで食べよう

給食数 12回

船橋市立若松小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	こくろ 黒糖コッペパン	○	ちよっと大さいだこ焼き かぶのサラダ ワナタンスープ オレンジ	牛乳、豆腐、たこ、ちくわ、 あおのり、かつお節、ハム、 とり肉	黒糖 コッペパン、小麦粉、 サラダ油、さとう、 ワナタンの皮	キャベツ、紅しょうが、こねぎ、かぶ、 きゅうり、玉ねぎ、にんじん、もやし、 にら、オレンジ	631 kcal 22.9 g 26.5 g 2.3 g
7月1日は『半夏生(はんげしょう)』稲が根づくようにと願ってたこ食べます。							
2 水	もち麦ごはん	○	や 焼きさば たくあん・モロヘイヤ入り納豆和え けんちん汁 オレンジ	牛乳、さば、ひきわり納豆、 かつお節、豆腐	米、もち麦、こんにゃく、 サラダ油、ごま油	レモン、たくあん、こまつな、 モロヘイヤ、キャベツ、ごぼう、 にんじん、だいこん、玉葱、えのき、 オレンジ	617 kcal 26.3 g 27.1 g 2.0 g
福井県では半夏生に焼きさばを食べます。							
3 木	タコライス ごはん・ミートソース・ レタスサラダ	○	チーズ フルーツパンチ(パイナップル、もも使用)	牛乳、豚肉	米、サラダ油、さとう、 オリーブ油、白玉もち	にんにく、にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム、トマト、セロリ、 レタス、レモン、パイナップル缶、 もも缶、なしゼリー	649 kcal 20.7 g 15.9 g 1.7 g
沖縄県の料理							
4 金	ポークアドボ ライス	○	いんげん(えだまめ) ヨーグルト	牛乳、豚肉、塩昆布、かつお節、 ヨーグルト	米、サラダ油、じゃがいも、 さとう、エッグフリーマヨネーズ	にんにく、玉ねぎ、さやいんげん、 にんじん、えだまめ	627 kcal 24.0 g 20.4 g 1.9 g
フィリピンの料理							
7 月	セルフおにぎり 房州ひじきの混ぜごはん 仕上げ用 いりごま	○	とりの照り焼き れんこんとごぼうの素揚げのり塩味 ななはたじり(うめ、いりごま) メロン	牛乳、ひじき、かつお節、 油揚げ、とり肉、あおのり、 つおめん、豆腐	米、さとう、サラダ油、ごま	干しいたけ、にんじん、ごぼう、 れんこん、みつば、はくさい、玉ねぎ、 メロン	634 kcal 25.3 g 29.5 g 2.0 g
7月7日は『セタ』							
8 火	ちゅうかどん 中華丼	○	おた 豚しゃぶサラダ いりごと豆のカレー風味 オレンジ	牛乳、豚肉、かまぼこ、 かたくちいわし、 いり大豆、かつお節	米、サラダ油、でんぶ、 さとう、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 干しいたけ、玉ねぎ、もやし、はくさい、 こまつな、きゅうり、オレンジ	601 kcal 21.4 g 23.5 g 1.5 g
中国の料理							
9 水	ガーリックライス チリピーンズかけ	○	こまつな 小松菜ともやしのごまサラダ グレープフルーツ	牛乳、ベーコン、大豆、 豚肉、油揚げ	米、オリーブ油、サラダ油、 さとう、すりごま	にんにく、パセリ、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、トマト缶、 こまつな、もやし、グレープフルーツ	601 kcal 21.4 g 20.7 g 1.9 g
メキシコの料理							
10 木	ごはん	○	まーぼー 麻婆なす ゆで鶏とにんじんのサラダ サラダ仕上げ用 すりごま オレンジ	牛乳、豆腐、豚肉、とり肉、 わかめ	米、サラダ油、さとう、でんぶ、 ごま油、すりごま	なす、にんにく、しょうが、にら、 にんじん、きゅうり、もやし、オレンジ	628 kcal 25.4 g 25.1 g 2.0 g
6年生宿泊学習							
11 金	ルーローハン (魯肉飯)	○	かぼちゃの素揚げ えだまめ、しお 枝豆の塩ゆで しらたま 白玉だんご(ごま砂糖まぶし)	牛乳、豚肉	米、黒砂糖、さとう、ごま油、 サラダ油、白玉もち、きび砂糖、 すりごま	にんにく、しょうが、こまつな、 かぼちゃ、えだまめ	636 kcal 22.5 g 24.2 g 1.3 g
台湾の料理							
14 月	わかめごはん	○	かたくちいわしのからあげ ころころきゅうり えだまめ、こじる 枝豆の呉汁 オレンジ	牛乳、わかめ、かたくちいわし、 塩昆布、豆腐、無調整豆乳	米、米粉、サラダ油、ごま油、 さとう	きゅうり、えだまめ、にんじん、 こまつな、だいこん、オレンジ	614 kcal 21.7 g 21.9 g 1.9 g
船橋産旬の食材を食べて知る日 枝豆							
15 火	セルフパンミー コッペパン・ 豚肉の香り炒め・ にんじんのサラダ	○	はるさめ 春雨スープ すいか	牛乳、豚肉、ハム、生揚げ、 とり肉	コッペパン、さとう、サラダ油、 はるさめ、ごま油	にんにく、レモン、たくあん、 にんじん、きゅうり、もやし、にら、 こまつな、玉ねぎ、すいか	645 kcal 27.0 g 27.4 g 2.2 g
ベトナムの料理							
16 水	ナン チキンと豆のカレー	○	わかめときゅうりの甘酢サラダ サラダ仕上げ用 すりごま れいとう 冷凍みかん	牛乳、とり肉、大豆、わかめ、油揚げ	サラダ油、さとう、米粉、 すりごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、さやいんげん、 セロリ、きゅうり、冷凍みかん	602 kcal 26.1 g 20.6 g 1.7 g
インド、ネパールの料理							

- ◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。
◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、繕いをお願いします。