

令和7年度 7 月 予 定 献 立 表 ☆衛生に気をつけて食べよう☆

船橋市立八木が谷北小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	お か す め い				
1	火	○	【船橋産の小松菜を 食べて知る白】 ご飯	いなだのねぎみそだれかけ 小松菜の海苔酢和え かき玉汁 パナナ	ぎゅうにゅう いなだ みそ のり たまご なまあげ とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん	しょうが ねぎ こまつな にんじん はくさい もやし えのき だいこん たまねぎ ほうれんそう パナナ	618kcal 28.5g 21.0g 1.8g
2	水	○	食パン りんごジャム	シェパース・バイ ツナとわかめのごまサラダ レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく マメプラス ツナ わかめ レンズまめ ウィナー	パン ジャム じゃがいも オリーブオイル こめこ ごま さとう あぶら	りんご たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし にんにく かぼ ことまつな マッシュルーム	617kcal 24.3g 18.8g 2.1g
3	木	○	えだまめとじゃこのご飯	鶏肉の生姜焼き ごま酢和え 野菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま じゃがいも	えだまめ しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ほうれんそう えのき だいこん とうもろこし たまねぎ オレンジ	600kcal 26.8g 22.0g 2.0g
4	金	○	生揚げ青梗肉絲丼	わかめスープ のり塩じゃがピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく わかめ だいず あおのり	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん ビーンズ あかピーマン もやし こまつな だいこん たまねぎ はくさい	627kcal 26.2g 23.2g 1.8g
7	月	○	七夕献立 ご飯	鶏肉とかぼちゃのチリソース しらすり海苔ごま和え そうめん汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず しらす のり あぶらあげ わかめ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん	かぼちゃ ビーマン しょうが だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ えのき こまつな だいこん にんじん みかん	628kcal 27.3g 17.7g 1.8g
8	火	○	ご飯	さばの香味だれかけ 野菜とハムのピリ辛和え もずくと卵のスープ パナナ	ぎゅうにゅう さば みそ ハム いとけずり たまご とろろ もずく とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく ねぎ だいこん こまつな にんじん もやし えのき たまねぎ チンゲンサイ はくさい パナナ	623kcal 27.1g 25.9g 1.8g
9	水	○	ココアトースト	鶏肉と大豆のトマト煮 ツナグリーンサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ	パン さとう マーガリン バター あぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな パイナップル	614kcal 26.0g 23.2g 1.9g
10	木	○	【しあわせにんじんの白】 ジャンバラヤ	おからコロッケ コロコロきゅうり 野菜とわかめスープ ひとくちチーズ	ぎゅうにゅう ウィナー おから とりにく とうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ チーズ	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめこのパンこ さとう こま こめこのマカロニ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし マッシュルーム	619kcal 20.5g 21.0g 2.1g
11	金	○	ご飯	たらの唐揚げ 茎わかめのごまみそ和え 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう たら くきわかめ ハム みそ なまあげ とりにく	こめ こめこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう ラーゆ こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ しめじ さやいんげん オレンジ	613kcal 29.3g 19.4g 1.8g
14	月	○	【ペロリンピックの白】 中華丼	ゆでとうもろこし ポテトサラダ 黒糖ピーンズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ ハム だいず	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら じゃがいも エッグクア Mayoネーズ くろざとう さとう	しょうが にんにく こまつな たけのこ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ きくらげ とうもろこし きゅうり	633kcal 26.9g 20.7g 1.4g
15	火	○	【カミカミデー】 ご飯	ししゃものカリッ揚げ みそドレッシングサラダ 豚肉と豆腐の煮物 メロン	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ でんぷん あぶら こま ごまあぶら さとう こんにゃく しらすたき	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし しいたけ えのき たまねぎ ねぎ はくさい メロン	613kcal 27.3g 21.8g 1.6g
16	水	○	白ごまご飯	レバーと根菜のレモンソース ツナじゃこ和え 八宝みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ ちりめんじゃこ あぶらあげ とろろ わかめ みそ	こめ ごま じゃがいも でんぷん あぶら さとう ラーゆ	ごぼう しょうが えだまめ レモン こまつな にんじん はくさい キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ	618kcal 25.9g 20.4g 1.7g
17	木	○	夏野菜キーマカレーライス	茎わかめサラダ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく マメプラス レンズまめ くきわかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう はちみつ こめこ ごまあぶら しらすたまち	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スクキニ なす あかピーマン きピーマン キャベツ とうもろこし マッシュルーム きゅうり こまつな もも みかん パイナップル	680kcal 25.2g 12.7g 1.6g

*仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る日は「えだまめ」です。3日(木)のご飯に船橋産のえだまめを使用します。

今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は1日(火)です。海苔酢和えに船橋産の小松菜を使用します。

★「ペロリンピックの日」は残さず食べよう！きれいに片付けよう！が目標の日です。

★6年生：8日は校外学習のため、給食はありません。

＜保護者の方へ＞

(1)給食当番になった週の金曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。

洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンがけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。

(2)長期欠席する場合の給食費の還付手続きについて

連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。

還付に関する手続きは、次のようになりますのでよろしくお願いします。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の還付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。（047-447-2465）

※この連絡を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。

②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。

＜船橋産の旬の食材＞

今月は「えだまめ」です。西船橋産のえだまめは粒ぞろいで味がよいと評価されています。

船橋市では他の産物との差別化を図るため、平成20年から「西船橋産葉付き枝豆」としてブランド化しました。

おいしいえだまめを届けるため、生産者さんは温度管理に気を配るほか、有機質肥料を使うなど、エコファーマーの認証を受け、生産に取り組んでいます。

夏休み前の給食は、17日(木)に終了します。

夏休み明けの給食は、9月2日(火)から開始いたします。

給食の前には手をしっかりと洗い、
きれいなハンカチやタオルで
ふきましょう。

