

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	水	○	【カミカミデー】 ツナコンドッグ	ABCマカロニのトマトスープ ごまドレッシングサラダ シュガーピーンズ シュガーピーンズを よくかんでたべよう！	ぎゅうにゅう ツナ レンズまめ チーズ ウィンナー わかめ ハム だいず	パン エッグクアマヨネーズ バター ABCマカロニ じゃがいも さとう ごま あぶら グラニューとう	とうもろこし パセリ キャベツ かぶ たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん こまつな みずな	633kcal 27.1g 26.6g 2.1g
2	木	○	半夏生 たこ飯	生揚げの鶏そぼろかけ もやしのごま酢和え さつまいもと白菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう たこ ひじき なまあげ とりにく ツナ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ごま さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ こまつな もやし えのき たまねぎ はくさい オレンジ	624kcal 28.0g 21.0g 2.1g
3	金	○	七夕（7/7）献立 えだまめとわかめのご飯	いかとポテトのチリソース 油揚げとじゃこの和えもの そうめん汁 メロン	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ いか ちりめんじゃこ いとけずり とりにく	こめ でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう そうめん	えだまめ ビーマン きーまん しょうが にんにく きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん はくさい みずな もやし えのき こまつな だいこん メロン	605kcal 25.7g 18.5g 2.1g
6	月	○	ご飯	あじフライ ごまみそ酢和え 豚肉と根菜の煮物 オレンジ	ぎゅうにゅう あじ ハム みそ ぶたにく	こめ はくりきこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう ラー油 でんぶん じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう だいこん もやし たまねぎ さやいんげん オレンジ	644kcal 27.5g 18.5g 2.0g
7	火	○	スタミナ豚みそ丼	豆腐とわかめのすまし汁 さつまいもと南瓜のカップ焼き メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いんげんまめ とうにゅう かまぼこ わかめ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら しらたき さとう でんぶん さつまいも はちみつ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん あかビーマン きーまん しめじ えのき こまつな たまねぎ はくさい かぼちゃ メロン	636kcal 25.4g 16.8g 1.9g
8	水	○	レモンシュガートースト	鶏肉と大豆のトマト煮 ツナこんにゃくサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう だいず ベーコン レンズまめ とりにく ツナ	パン マーガリン さとう グラニューとう あぶら じゃがいも こんにゃく	レモンかじゅう マッシュルーム たまねぎ にんにく にんじん トマト さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん こまつな とうもろこし パイナップル	623kcal 26.4g 22.3g 2.0g
9	木	○	ご飯	ししゃものんにく醤油揚げ 茎わかめの中華和え 生揚げのオイスター煮 オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも ハム くわいかめ なまあげ ぶたにく	こめ さとう でんぶん こめ あぶら ごまあぶら こめ ラー油 こんにゃく	にんにく きゅうり だいこん にんじん しょうが たまねぎ ほうれんそう にら はくさい きくらげ オレンジ	659kcal 31.9g 25.6g 1.9g
10	金	○	ご飯	鶏肉の照り焼き 納豆和え 真だくさんみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく みそ なっとう いとけずり とうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら	しょうが キャベツ みずな こまつな にんじん もやし えのき かぶ はくさい こねぎ れいとうみかん	619kcal 28.0g 23.2g 1.9g
13	月	○	3年生がとうもろこしの 皮むきをしてくれます。 中華丼（いか、えび入り） バナナ	中華風たまごスープ ゆでとうもろこし バナナ	ぎゅうにゅう いかに ぶたにく えび たまご なまあげ ベーコン わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ラー油	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい きくらげ えのき ほうれんそう とうもろこし バナナ	601kcal 26.5g 19.4g 1.8g
14	火	○	【ベロリンピックの白】 ごまご飯	さばのピリ辛みそだれかけ 海苔酢和え 豆腐と野菜の汁もの オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ ハム のり あぶらあげ とうふ とりにく	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら こんにゃく	しょうが たまねぎ キャベツ かぶ こまつな だいこん にんじん もやし ごぼう ねぎ しめじ オレンジ	621kcal 26.6g 25.8g 1.8g
15	水	○	【しあわせにんじんの白】 ご飯	レバーと根菜の香味ソース 小松菜のごまナムル 韓国風スープ バナナ ハートのにんじんを きがしてみよう！	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ とりにく あぶらあげ なたね わかめ みそ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう ラー油	しょうが ごぼう えだまめ にんにく たまねぎ たまねぎ きゅうり こまつな みずな にんじん もやし えのき だいこん にら はくさい バナナ	637kcal 26.0g 20.3g 1.9g
16	木	○	夏野菜のキーマカレーライス	茎わかめとじゃこのサラダ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく マメフラス レンズまめ くわいかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも はちみつ さとう こめこ ごまあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんにく にんじん スクナーニ キャベツ なす あかビーマン きーまん マッシュルーム とうもろこし きゅうり こまつな みかん パイナップル もも レモンかじゅう	662kcal 24.3g 13.3g 1.7g

*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。えだまめは3日(金)のご飯に使用します。

今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は15日(水)です。ごまナムルに船橋産の小松菜を使用します。

★「ベロリンピックの白」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：6日は校外学習のため、給食はありません。

★5年生：9日は校外学習のため、給食はありません。



夏休み前の給食は、16日(木)に終了します。
夏休み明けの給食は、9月2日(水)から開始いたします。

<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、アイロンかけをし、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ので味が良く、と評されています。

船橋市ではほかの産地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、堆肥などの有機質肥料を使うなど、

エコファーマーの認定を受け、生産に取り組んでいます。



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。

【やってみよう！とうもろこしの皮むき！】

とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。

子供たちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。

皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒（実）を観察してみてください。

色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。



【とうもろこしの粒とひげの関係】

ひげ（絹糸）は、とうもろこしのめしべです。

花粉がひげの先につくと実ができます。

そのため、粒（実）とひげの数は同じになります。

