給食の献立　7月

給食目標：衛生に気をつけて食べよう。

☆　石けんをつかって、手をきれいに洗いましょう。

☆　給食当番の人は、清けつな身じたくをしましょう。

☆　おしゃべりをせず、静かに食べましょう。

船橋市立薬円台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1 金	ソフト麺 ツナトマトソース	○	コーンと海藻のサラダ オレンジ	ぶたにく　ツナ レンズまめ　チーズ ぎゅうにゅう　わかめ ひじき　ハム	ソフトめん あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト パセリ きゅうり とうもろこし こまつな ネーブルオレンジ	661 kcal 27.7 g 18.9 g 1.9 g	海藻には成長期に必要なカルシウムがふくまれています
4 月	中華丼	○	ポテトのどらやき 河内晩柑	ぶたにく　いか うずらのたまご ぎゅうにゅう　ひじき ツナ	こめ　あぶら かたくりこ じゃがいも　バター ごま　さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ きくらげ たけのこ こまつな パセリ かわちばんかん	668 kcal 27.2 g 21.7 g 2.0 g	河内晩柑は味や見た目がグレープフルーツに似ている柑橘類です ビタミンCがたっぷりです
5 火	ご飯	○	ししゃものパリパリ揚げ　もやしとコーンのごまあえ キャベツと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも　ぶたにく なまあげ　みそ	こめ はるまきのかわ こむぎこ　ごま さとう	もやし こまつな とうもろこし にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ	695 kcal 29.1 g 19.9 g 2.0 g	ししゃもを春巻きの皮で巻いて揚げますパリパリした食感を楽しめます
6 水	黒糖コッペパン	○	なすのミートグラタン 大豆のサラダ　オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく　レバー チーズ　だいず	パン　あぶら バター　こむぎこ じゃがいも さとう	なす たまねぎ トマト マッシュルーム しめじ にんじん きゅうり キャベツ こまつな オレンジ	629 kcal 26.2 g 24.4 g 1.8 g	子供たちが薬園台高校の畑で育てたなすを給食で使います
7 木	ご飯	○	韓国風焼き鳥　小松菜のごまマヨあえ そうめん汁　七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく　わかめ ツナ　とうふ なると　かんてん	こめ　さとう ごま　あぶら ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ そうめん	こねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん とうがん オクラ ナタデココ ぶどうジュース	647 kcal 23.7 g 22.1 g 2.2 g	「七夕献立」 そうめん汁と 七夕ゼリー
8 金	ご飯	○	揚げ鯖のおろしだれかけ 磯香あえ　けんちん汁	ぎゅうにゅう さば　のり とりにく とうふ	こめ　かたくりこ あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん こまつな もやし しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	657 kcal 27.0 g 23.1 g 2.0 g	脂がのった鯖におろしソースをかけてさっぱりといただきます。
11 月	和風ツナご飯	○	生揚げの鶏そぼろあんかけ 小松菜と海苔のサラダ　ゆでとうもろこし	ツナ　あぶらあげ ぎゅうにゅう なまあげ とりにく　のり	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん たけのこ しいたけ こねぎ こまつな もやし えのきたけ とうもろこし	654 kcal 28.3 g 27.3 g 2.1 g	旬の食材 「とうもろこし」
12 火	ご飯	○	豚肉の和風ステーキ ピーマン入りじゃこポテト　豆腐と春雨のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ ちりめんじゃこ とりにく	こめ　さとう あぶら　はるさめ じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが だいこん レモン ピーマン はくさい にんじん ねぎ こまつな しいたけ	643 kcal 26.7 g 22.6 g 1.9 g	子供たちが薬園台高校の畑で育てたピーマンを給食で使います
13 水	セサミトースト	○	ポークビーンズ ひじきとハムのサラダ　河内晩柑	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ベーコン　ぶたにく チーズ　ひじき なまクリーム　ハム	パン　さとう バター　ごま あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん こまつな きゅうり かわちばんかん	661 kcal 23.8 g 25.1 g 2.1 g	「トースト」とは薄く切った食パンを軽く焼くという意味です
14 木	麦ご飯	○	いかの香味焼き　豚肉とキャベツのみそ炒め さつまいものきなこかけ	ぎゅうにゅう　いか なまあげ　ぶたにく みそ　きなこ	こめ　むぎ さとう　あぶら かたくりこ さつまいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ たけのこ	719 kcal 29.7 g 23.8 g 2.0 g	豚肉と玉ねぎで夏の疲れを吹き飛ばそう
15 金	ごま麦ご飯	○	レバーとポテトのレモンソース 韓国風スープ　ゆで枝豆	ぎゅうにゅう レバー　ぶたにく なると　たまご	こめ　むぎ ごま　じゃがいも あぶら　かたくりこ さとう　トック	しょうが レモン にんじん ねぎ こまつな はくさい えだまめ	693 kcal 28.3 g 22.6 g 1.9 g	船橋産食材の日 「枝豆」
19 火	夏野菜カレー	○	茎わかめのサラダ 小玉すいか	とりにく　チーズ レンズまめ ヨーグルト　ハム ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ　むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ　バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト りんご ピーマン きゅうり もやし こまつな すいか	659 kcal 20.2 g 21.6 g 2.1 g	夏の野菜や果物をたくさん食べよう トマト・なす・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・すいか

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。

☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。

☆牛乳は、毎日つきます。

☆栄養価は、4年生を基準としています。　エネルギー650kcal　たんぱく質　13～20%　脂質　20～30%　塩分2.0g未満

夏休み前の給食は、19日(火)に終了します。

最後の給食当番に当たられた方は、白衣や帽子の洗濯、修繕・アイロンがけなどよろしくお願いします。
夏休み明けの給食は9月2日（金）から開始いたします。

船橋産旬の食材

ゆで枝豆・・・・・・15日(金)

今月の船橋産食材は「枝豆」です。西船橋産の枝豆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。

おいしい枝豆を届けるため、生産者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定を受け、生産に取り組んでいます。