



# 給食の献立 7月



★目 標：衛生に気をつけて食べよう

- ・石けんを使って、手をきれいに洗いましょう
- ・給食当番の人は、清けつな身支度をしましょう
- ・自分の給食を取りに行くまで静かに待ちましょう

船橋市立薬円台小学校

| 日   | 主食                   | 牛乳 | おかず                                        | 赤の仲間<br>血や肉になる                             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 行事など                                                    |
|-----|----------------------|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1火  | ごま麦ご飯                | ○  | 鶏肉と大豆の甘辛揚げ<br>具だくさんみそ汁 ゆで枝豆                | 牛乳 だいず<br>とりにつく わかめ<br>みそ                  | こめ むぎ ごま<br>じゃがいも<br>こめこ でんぶん<br>あぶら さとう   | しょうが にんじん だいこん<br>はくさい かぼちゃ しめじ<br>こまつな ねぎ えだまめ                                    | 640 kcal<br>28.7 g<br>22.5 g<br>2.0 g | ★船橋産の旬の<br>食材を食べる日★<br>「枝豆」                             |
| 2水  | ご飯                   | ○  | あじの竜田揚げ 豚汁<br>磯香あえ オレンジ                    | 牛乳 あじ<br>ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>のり        | こめ でんぶん<br>あぶら こんにやく<br>じゃがいも<br>あぶら       | しょうが ごぼう にんじん<br>だいこん ねぎ こまつな<br>もやし オレンジ                                          | 606 kcal<br>28.6 g<br>20.2 g<br>2.2 g | あじの味はよいためから<br>「あじ」と呼ばれる<br>ようになったそうです                  |
| 3木  | 海苔チーズトースト            | ○  | チリ・コン・カン<br>コールスローサラダ                      | 牛乳 のり<br>チーズ<br>きんとときまめ<br>ぶたにく ベーコン       | パン あぶら<br>じゃがいも<br>さとう                     | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト ビーマン<br>キャベツ きゅうり                                       | 613 kcal<br>26.6 g<br>23.9 g<br>2.1 g | ★船橋産食材★<br>「海苔」                                         |
| 4金  | 和風ツナご飯               | ○  | 生揚げの鶏そぼろあんかけ<br>辛子あえ フルーツポンチ               | 牛乳 ツナ<br>あぶらあげ みそ<br>なまあげ とりにつく            | こめ さとう<br>あぶら さとう<br>でんぶん ごま               | にんじん たけのこ しいたけ<br>しょうが たまねぎ ねぎ<br>こまつな もやし はくさい<br>もも みかん バイナップル<br>りんご レモン        | 710 kcal<br>31.2 g<br>29.4 g<br>1.9 g | 夏野菜を愛用する大豆<br>「生揚げ」                                     |
| 7月  | ご飯                   | ○  | すずきの香味揚げ そうめん汁<br>小松菜のごま Mayo あえ オレンジ      | 牛乳 すずき<br>あぶらあげ<br>とうふ わかめ<br>ツナ           | こめ さとう<br>でんぶん あぶら<br>そうめん ごま<br>エッグ・フリーゼス | しょうが にんにく はくさい<br>にんじん ねぎ だいこん<br>オクラ えのきたけ こまつな<br>キャベツ オレンジ                      | 611 kcal<br>27.1 g<br>22.0 g<br>1.9 g | 「七草 献立」<br>「そうめん汁」                                      |
| 8火  | ソフト麺<br>ツナトマトソース     | ○  | ひじきと青大豆のマリネ<br>パインアップル                     | 牛乳 ぶたにく<br>ツナ レンズまめ<br>チーズ ひじき<br>あおだいず ハム | ソフトめん<br>あぶら さとう                           | にんにく にんじん たまねぎ<br>ビーマン マッシュルーム トマト<br>パセリ きゅうり こまつな<br>パイナップル                      | 640 kcal<br>27.2 g<br>18.6 g<br>1.9 g | 「ひじき」は薬に<br>は 生える海藻です                                   |
| 9水  | ご飯                   | ○  | ささ身レモンソース なめこおろしあえ<br>大豆と揚げボールの煮物          | 牛乳 とりにつく<br>しらす かつおぶし<br>だいず さつまあげ         | こめ でんぶん<br>あぶら さとう<br>こんにやく<br>じゃがいも       | レモン だいこん にんじん<br>もやし なめこ こまつな<br>ごぼう さやいんげん                                        | 622 kcal<br>34.2 g<br>17.3 g<br>1.9 g | はしを上手に使おう<br>大豆をはして<br>つまめるかな                           |
| 10木 | ご飯                   | ○  | さばのごまだれ焼き 八宝みそ汁<br>海苔納豆あえ 冷凍みかん            | 牛乳 さば<br>みそ あぶらあげ<br>とうふ なつとう<br>のり        | こめ あぶら<br>ごま さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも          | ごぼう だいこん たまねぎ<br>ねぎ にんじん こまつな<br>はくさい みかん                                          | 637 kcal<br>28.7 g<br>22.7 g<br>2.0 g | こまき<br>「納豆」の目                                           |
| 11金 | 麦ご飯                  | ○  | レバーとじゃがいもの揚げ煮<br>韓国風スープ ゆでとうもろこし           | 牛乳 レバー<br>みそ ぶたにく<br>なまあげ                  | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら<br>でんぶん さとう<br>ごま       | しょうが えのきたけ こまつな<br>だいこん ねぎ にら<br>にんじん はくさい キムチ<br>とうもろこし                           | 629 kcal<br>24.3 g<br>22.4 g<br>2.1 g | 「旬の食材」<br>「とうもろこし」                                      |
| 14月 | 麻婆春雨丼<br>(もち玄米入りご飯)  | ○  | 中華風野菜スープ<br>わかめの中華あえ                       | 牛乳 ぶたにく<br>とりにつく だいず<br>みそ わかめ             | こめ もちげんまい<br>はるさめ あぶら<br>さとう ごま<br>でんぶん    | にんにく しょうが ねぎ<br>しいたけ たけのこ たまねぎ<br>にんじん にら きくらげ<br>はくさい とうもろこし<br>こまつな もやし きゅうり     | 634 kcal<br>25.7 g<br>22.8 g<br>1.9 g | よくかんを食べて<br>「もち玄米入りご飯」                                  |
| 15火 | 黒糖コッペパン<br>ブルーベリージャム | ○  | なすのミートグラタン<br>コーンと海藻のサラダ                   | 牛乳 ぶたにく<br>レバー だいず<br>チーズ わかめ<br>ひじき ツナ    | パン あぶら<br>バター こむぎこ<br>さとう ジャム              | なす しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>マッシュルーム トマト きゅうり<br>とうもろこし こまつな                 | 630 kcal<br>26.6 g<br>24.8 g<br>2.1 g | 「なす」                                                    |
| 16水 | ご飯                   | ○  | ししゃものカレー風味揚げ 大根とし揚げのうま煮<br>春雨と野菜のあえもの オレンジ | 牛乳 ししゃも<br>なまあげ ぶたにく<br>ハム                 | こめ でんぶん<br>あぶら こんにやく<br>さとう はるさめ<br>ごま     | しょうが にんにく ねぎ<br>だいこん たまねぎ にんじん<br>しめじ えだまめ きゅうり<br>キャベツ こまつな<br>もやし オレンジ           | 643 kcal<br>28.4 g<br>23.7 g<br>1.9 g | 「ししゃも」<br>お茶から淹めて丸ごと<br>食べられます                          |
| 17木 | 夏野菜の<br>カレーライス       | ○  | 茎わかめとハムのサラダ<br>すいか                         | 牛乳 とりにつく<br>レンズまめ チーズ<br>ヨーグルト<br>きわめ ハム   | こめ むぎ<br>あぶら じゃがいも<br>さとう こむぎこ<br>バター ごま   | たまねぎ かぼちゃ なす<br>ビーマン しょうが にんにく<br>にんじん りんご トマト<br>キャベツ とうもろこし きゅうり<br>こまつな もやし すいか | 643 kcal<br>22.5 g<br>21.0 g<br>2.0 g | 夏の野菜や果物を<br>たくさん食べよう<br>かぼちゃ、きゅうり<br>トマト、なす<br>ビーマン、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。

夏休み前の給食は、17日(木)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致します。

夏休み明けの給食は、9月2日(火)から開始いたします。

## 船橋産旬の食材

★ゆで枝豆・・・1日(火)

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  
認証を受け、生産に取り組んでいます。

