



給食の献立 7月



★目標：衛生に気をつけて食べよう

- ・右けんを使って、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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1水	ごはん	○	や焼きさば モロヘイヤ入り納豆和え だいこん 大根とおあげのみそ汁 オレンジ	牛乳 さば文化干し なっとう しおこんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ	たくあん こまつな キャベツ モロヘイヤ だいこん ねぎ オレンジ	600 kcal 26.4 g 26.2 g 2.1 g	4年生校外学習 旬の食材 モロヘイヤ
2木	まーぼーどうふ・どん 麻婆豆腐丼 むぎごはん (麦ご飯)	○	こまつな だいこん ちゅうか 小松菜と大根の中華サラダ とうもろこし	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	こめ むぎ あぶら さとう ごま油 でんぶん	にんにく しょうが にら ねぎ きゅうり だいこん こまつな もやし とうもろこし	603 kcal 25.2 g 21.5 g 2.0 g	旬の食材 とうもろこし
3金	ごはん	○	とりにく 鶏肉のにんにく しょうゆ焼き だいず あ 大豆と揚げボールの煮物 こまつな さんばんげ のり す あ 小松菜ともやしの三番瀬海苔酢和え	牛乳 とりにく だいず さつまあげ のり	こめ さとう あぶら こんやく じゃがいも	にんにく ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし	626 kcal 29.0 g 23.1 g 2.1 g	2年生校外学習 大豆を たくさんで食べます
6月	バインミー (ベトナムのサンドイッチ) ソフトフランスパン	○	ミルメーク (コーヒー味) あじ ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き だいこん にんじん あまぎ 大根と人参の甘酢サラダ 春雨スープ	牛乳 ぶたにく ハム なまあげ とりにく	フランスパン さとう あぶら はるさめ	にんにく だいこん きゅうり にんじん にら チンゲンサイ たまねぎ もやし	600 kcal 27.8 g 22.8 g 2.4 g	バインミーを つくって食べます
7火	ごはん	○	すずきのから揚げたまねぎソースがけ そうめん汁 こまつな 小松菜とえのきの海苔サラダ オレンジ	牛乳 すずき のり あぶらあげ とうふ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう そうめん	レモン たまねぎ こまつな もやし えのき にんじん ねぎ だいこん オレンジ	615 kcal 26.0 g 21.9 g 2.0 g	★船橋市の旬の 食材を食べて知る日★ 「スズキ」
8水	ナン チキンと豆のカレー	○	チーズ かぶのサラダ オレンジ	牛乳 チーズ とりにく レンズまめ ハム	サラダ油 さとう こめこ	たまねぎ セロリ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト かぶ きゅうり キャベツ オレンジ	600 kcal 17.9 g 19.9 g 1.9 g	インド、ネパールの 料理 ナン、カレー
9木	ごはん	○	かつおとごぼうの甘辛揚げ ゆで枝豆 かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 かつお とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう	にんにく ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな 冷凍みかん	663 kcal 27.4 g 21.2 g 1.8 g	★船橋市の旬の 食材を食べて知る日★ 「枝豆」
10金	タコライス (ごはん ミートソース レタスサラダ)	○	チーズ フルーツポンチ (バイン入り)	牛乳 チーズ ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう オリーブオイル なしゼリー しらたまもち	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト セロリ レタス レモン バイナップル みかん あまなつ	628 kcal 21.8 g 19.0 g 1.5 g	タコライスをつくって 食べます
13月	ごはん	○	なまあげ 生揚げとキャベツと玉葱のピリ辛煮こみ ツナとわかめのサラダ のり塩フライドポテト	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ わかめ ツナ あおのり	こめ あぶら さとう ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ こまつな きゅうり もやし レモン	646 kcal 23.6 g 28.5 g 1.8 g	ピリ辛煮込みと ごはんをいっしょに あじわいます
14火	ごはん	○	ヤンニョムチキン きわ 茎わかめと豆もやしのナムル とり だいこん 鶏と大根のスープ 冷凍みかん	牛乳 とりにく くきわかめ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま油	にんにく だいずもやし こまつな きゅうり だいこん ねぎ チンゲンサイ 冷凍みかん	619 kcal 23.5 g 21.5 g 1.8 g	韓国で親しまれてい る 料理を あじわいます
15水	あおだいず 青大豆のご飯	○	かたくちいわしのから揚げ 豚汁 もやしときゅうりのツナサラダ オレンジ	牛乳 だいず わかめ かたくちいわし ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ こめこ でんぶん あぶら さとう こんにやく	きゅうり にんじん こまつな もやし レモン たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	634 kcal 25.7 g 28.7 g 2.1 g	5年生校外学習 かたくちいわし よくかんで食べます
16木	ボーク カレーライス	○	こまつな あぶら 小松菜と油揚げの海苔サラダ すいか	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト あぶらあげ のり	こめ ぎゅうし あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな もやし すいか	630 kcal 20.8 g 25.6 g 1.8 g	旬の食材 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、16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(水)から開始いたします。

給食レシピ

海苔サラダ



【材料】

小松菜やもやし
などの好みの野菜 ……適量
焼きのり ……適量

<ドレッシング(つくりやすい分量)>

しょうゆ …… 大さじ2
酢 …… 大さじ1
さとう …… 小さじ1
塩 …… ひとつまみ
油 …… 大さじ1

【作り方】

- ①野菜をサッとゆでて冷ます。
小松菜は食べやすい長さに切る。
少量のしょうゆをかけて野菜の水気をしぼる。
- ②ドレッシングで和え、焼きのりをちぎって加え、さっと混ぜる。

