

令和8年度 7がつ よていこんだて

《今月の目標》 衛生に気をつけて食べよう

梅雨の季節です。梅雨はジメジメとして食中毒菌がふえやすくなります。

手洗いをしっかりおこない、清潔な白衣など、身の回りの衛生に気をつけましょう。



船橋市立薬円台南小学校

日にち	献立名			おもな材料とはたらき			栄養価 (4年生基準)	メモ 行事食等
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちようしをよくする		
1水	麻婆春雨丼	○	茎わかめと小松菜のナムル 豆乳チーズポテト	牛乳 ふたにく だいず みそ くわがめ	こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん たら もやし こまつな きゅうり	604 kcal 20.6 g 20.2 g 1.8 g	春雨は どんな材料から できているか 知っているかな
2木	たこめし	○	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のレモンあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 あぶらあげ たこ だいず とりになく なまあげ	こめ あぶら ごま さとう	にんじん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん えのきたけ	614 kcal 27.8 g 24.2 g 1.8 g	「半夏生の献立」 半夏生にはタコを 食べる習慣があります
3金	ご飯	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 ゆでとうもろこし 韓国風みそ汁	牛乳 レバー みそ ふたにく なまあげ	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま あぶら	しょうが えのきたけ こまつな だいこん ねぎ にんじん はくさい とうもろこし	654 kcal 25.2 g 22.8 g 1.8 g	3年生 とうもろこしの 皮むき体験
6月	ご飯	○	生揚げの中華煮 ポテトのどら焼き オレンジ	牛乳 なまあげ あさり ふたにく とうにゅう ひじき ツナ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ とうもろこし オレンジ	622 kcal 26.7 g 20.5 g 1.9 g	生揚げと豆腐の違いを 知っていますか
7火	具だくさんそばろ丼(卵入り)	○	スズキの薬味ソースがけ 七夕米麺汁 オレンジ	牛乳 とりになく さとう ごま たまご すずき	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こめこめん	しょうが ねぎ にんじん こまつな にんにく だいこん えのきたけ オレンジ	623 kcal 26.2 g 22.0 g 1.6 g	七夕献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日(スズキ)
8水	きな粉揚げパン	○	海藻とコーンのサラダ チキンピーンズ	牛乳 きなこ わかめ ハム だいず ベーコン とりになく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	レタス こまつな とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	638 kcal 28.1 g 26.5 g 1.9 g	船橋支会
9木	ご飯	○	ささ身のレモンソース 小松菜のおろしあえ 大豆と揚げボールの煮物	牛乳 とりになく しらす かつおぶし だいず たらにゃく さつまあげ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	レモン だいこん にんじん もやし なめこ こまつな ごぼう グリーンピース	623 kcal 34.0 g 17.0 g 1.9 g	レモンの香りは 食欲をアップさせる といわれています
10金	ご飯	○	豆腐のオイスターソース炒め ごまみそあえ サイダーゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく とりになく わかめ みそ アガー	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん たまねぎ たら しょうが しいたけ たけのこ きゅうり もやし	600 kcal 27.2 g 20.0 g 1.9 g	オイスターソースの 「オイスター」とは 何のことでしょう
13月	ご飯	○	鰯のパン粉焼き 磯香あえ 豚汁 オレンジ	牛乳 あじ のり ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ パンこ イグ アーチーズ じゃがいも あぶら	にんにく パセリ こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジ	614 kcal 27.3 g 21.5 g 1.8 g	パン粉は何から できているでしょうか
14火	小松菜入り 豆乳ごまみそ担々麺	○	大根のパンサンスー 青のりポテトピーンズ	牛乳 ふたにく みそ たらにゅう だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま はるさめ さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ もやし こまつな とうもろこし だいこん	604 kcal 25.9 g 24.5 g 1.5 g	7月誕生日給食
15水	ご飯	○	鶏肉のにんにくしょうゆ焼き 納豆あえ 呉汁	牛乳 とりになく のり ふたにく なまあげ だいず たらにゅう みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ	608 kcal 29.4 g 22.4 g 1.9 g	「呉汁」 すりつぶした大豆が 入ったみそ汁です
16木	夏野菜の カレーライス	○	枝豆 冷凍みかん	牛乳 とりになく レンズまめ チーズ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン しょうが にんにく にんじん りんご トマト えだまめ みかん	660 kcal 24.1 g 22.8 g 1.7 g	船橋産旬の食材を 食べて知る日 (枝豆)

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：枝豆

お知らせとお願い

- ・7月16日(木)で給食が終了します。給食当番の児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯、修繕等のご協力をお願いいたします。
- ・白衣は9月1日(火)に学校へ持たせてください。
- ・9月の給食開始日は2日(水)です。

