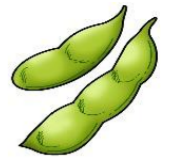




# 7月 予定献立表

船橋産の旬の食材



えだまめ

今月のもくひょう 「衛生に気をつけて食べよう」

令和5年7月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	赤の仲間 体を作るものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
3月	魯肉飯	きゅうりともやしのあえもの わかめと卵のスープ 小玉すいか	きゅうり ゆう ぶたにく わかめ なまあげ たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	にんにく しょうが ねぎ チンゲンツアイ もやし きゅうり にんじん こまつな こたますいか	620 26.9	22.9 2.0	世界の料理「台湾」 魯肉飯は、豚肉をしょうゆやスパイスで甘辛く煮込み、ご飯にのせて食べる料理です。
4火	ご飯	あじのフライ かんぴょう入りごま酢あえ 湯葉のすまし汁	きゅうり ゆう あじ わかめ ゆば とうふ	こめ でんぷん パンこ あぶら ごま さとう	かんぴょう にんじん もやし キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ	594 27.1	19.6 1.9	郷土食「栃木県」 栃木県「かんぴょう」「湯葉」を味わいましょう
5水	パンズパン	てりやきチキン ポイルキャベツ かぼちゃのシチュー オレンジ	きゅうり ゆう とり レンズまめ	コッペパン さとう はちみつ ごま バター こむぎこ あぶら	キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ オレンジ	650 32.0	26.2 2.2	かぼちゃは夏に収穫の時期をむかえる野菜です。 かぼちゃをたっぷり使ったシチューを味わいましょう。 パンにはチキンとポイルキャベツをはさみ、 てりやきチキンバーガーを作って食べましょう。
6木	もち玄米入りご飯	小魚ふりかけ レバーと野菜のケチャップあえ カレーヌードルスープ オレンジ	きゅうり ゆう しらすほし のり ぶたレバー とりこ かつおぶし	こめ ごま でんぷん じゃがいも あぶら さとう ヌイユ	しょうが にんじん あおピーマン とうもろこし たまねぎ こまつな キャベツ オレンジ	612 24.9	17.3 1.7	ヌードルとは、小麦粉と卵でつくる麺のことをさします。 この日は「ヌイユ」という種類の麺をスープに入れていただきます。
7金	もち玄米入りご飯	さばの香味焼き 小松菜の納豆あえ そうめん汁 冷凍みかん	きゅうり ゆう さば なとう かつおぶし とうふ	こめ さとう あぶら そうめん	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ オクラ ねぎ れいとうみかん	648 26.2	25.2 1.8	行事食「七夕」 その昔、七夕の節句の儀式にお供えされていたお菓子の「黍餅」。これが、そうめんのもとになったとされています。
10月	卵あんかけチャーハン	春雨サラダ ショートブレッド オレンジ	きゅうり ゆう とり たまご わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま こむぎこ パター	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい ほうれんそう きゅうり こまつな オレンジ	650 23.2	23.2 1.9	おはなし給食 「魔女だったかもしれないわたし」 より 「ショートブレッド」 ☆青少年読書感想文全国コンクール課題図書
11火	ココア揚げパン	チリコンカン 小松菜サラダ オレンジ	きゅうり ゆう だいず ぶたにく パーコン	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン トマト もやし きゅうり こまつな とうもろこし オレンジ	628 26.3	22.5 2.0	船橋産の小松菜を 食べて知る日
12水	麻婆丼	ひじきと青大豆のサラダ ゆでとうもろこし	きゅうり ゆう とうふ みそ あおだいず ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ いら きゅうり こまつな とうもろこし	632 26.5	21.3 1.5	旬の野菜「とうもろこし」 代表的な夏野菜。千葉県でも多く生産されています。 この日は、1年生が生活科の授業でとうもろこしの皮むきを体験します。
13木	わかめご飯	さけとチーズの春巻き えだまめの塩茹で 野菜スープ	きゅうり ゆう わかめ チーズ さけ とり なまあげ	こめ はるまきのかわ じゃがいも あぶら	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	640 27.7	23.5 1.6	船橋産の旬の食材「えだまめ」を 食べて知る日
14金	ご飯	豚肉のステーキみそソース ツナ入りごまあえ すまし汁 バナナ	きゅうり ゆう ぶたにく みそ まくら とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが ほうれんそう もやし にんじん こまつな えのきたけ ねぎ パナナ	613 25.4	20.9 1.8	おはなし給食 「ライスボールとみそ蔵と」 より 「ステーキ(みそを使ったソース)」 ☆青少年読書感想文全国コンクール課題図書
18火	ご飯	めひかりのから揚げ 肉豆腐 辛子あえ 冷凍みかん	きゅうり ゆう めひかり ぶたにく やきとうふ	こめ でんぷん あぶら こんにやく さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし れいとうみかん	632 26.3	21.3 1.6	めひかりは、体長20cmほどの小さな魚です。目が青く光って見えることから名づけられました。あっさりとした味とやわらかい食感が特徴です。骨ごと食べられるように、から揚げにさせていただきます。
19水	夏野菜カレーライス	ナムル フルーツポンチ(みかん・バナナ)	きゅうり ゆう とり チース	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごま はちみつレモンゼリー	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ なす あおピーマン トマト きゅうり もやし にんじん こまつな みかん パナナ	680 23.8	20.5 1.4	夏が旬の野菜、かぼちゃ・ピーマン・なすを使い、栄養満点のカレーライスをつくりまします。この時期だけの、普段とは一味ちがうカレーを味わいましょう。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

**朝食をとろう**

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

**早寝や早起きをしよう**

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

**冷たいものとりすぎに気をつけよう**

冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

**栄養バランスのよい食事をとろう**

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

### 保護者の方へ

最終週に当番をした児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯とボタンの繕いをしていただき、9月1日(金)に学校へ持たせて下さい。ご協力をお願いします。

### 《今月使用する旬の食べ物》

きゅうり、なす、かぼちゃ、とうもろこし、ピーマン  
小玉すいか、あじ