



7月 予定献立表

船橋産の旬の食材
えだまめ、スズキ



今月のもくひょう 「衛生に気をつけて食べよう」

令和6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
1月	ご飯	あじ 鰯フライ かんぴょう入りツナごま酢和え 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう あじ まぐろかん わかめ ゆば とうふ	こめ てんぷらこ パンこ あぶら こま 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 ねぎ	606 28.3	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
2火	バターシュガートースト	豚肉と大豆のトマト煮 きゅうり きわめのサラダ	ぎゅうにゅう だいす ふたにく ハム くきわかめ	しょくパン グラニューとう バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし	610 26.7	24.0 2.0	おはなし給食 「図書館がくれた宝物」より “バタートースト” 青少年読書感想文全国コンクール課題図書・高学年
3水	夏野菜カレーライス	ナムル フルーツポンチ (すいか、みかん、バナナ)	ぎゅうにゅう とり スキムミルク チーズ	こめ あぶら こむぎこ バター こまあぶら さとう こま	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ピーマン なす ピーマン トマト きゅうり にんじん こまつな すいか みかん パナップ	654 23.1	19.8 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作ります。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。
4木	わかめご飯	鮭とチーズの春巻き えだまめの塩茹で 野菜スープ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ さけ とりにく なまあげ	こめ はるまきのかわ あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな	621 28.9	21.7 1.7	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「えだまめ」
5金	ご飯	ぶくさ卵 磯香和え そうめん汁 冷涼みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく のり なるこ	こめ さとう あぶら そうめん	たまねぎ さやいんげん もやし オクラ ねぎ れいとうみかん	612 25.9	19.2 1.9	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「葉餅」。これが、そうめんのもとになったとされています。
8月	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和え カレーヌードルスープ	ぎゅうにゅう しらすほし のり ふたレバー とりにく	こめ もちげんまい こま てんぷら しょうが こまあぶら さとう ナイユ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ マッシュルーム	624 26.0	19.7 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「ナイユ」という種類の麺をスープに入れていただきます。
9火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	ひじきと青大豆のサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ だいす ひじき	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう てんぷら こま	にんにく しょうが いただけ にんじん たまねぎ ねぎ にら きゅうり こまつな とうもろこし	631 26.4	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。
10水	ご飯	スズキのグラタン こまつなのサラダ ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう スズキ ベーコン クリーム チーズ ふたにく	こめ こむぎこ バター あぶら パンこ さとう マカロニ じゃがいも てんぷら	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし レモン はくさい オレンジ	629 26.1	20.9 1.7	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「スズキ」 試食会(1年生・転入生 保護者対象)
11木	ご飯	チキンの唐揚げ マゼドニアポテトサラダ 豆腐と白菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろかん チーズ とうふ ふたにく	こめ てんぷら あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく こまつな にんじん きゅうり レタス たまねぎ はくさい	603 26.5	21.7 1.7	おはなし給食 「じゅげむの夏」より “チキンの唐揚げ” 青少年読書感想文全国コンクール課題図書・中学年
12金	豚肉飯 (麦ご飯)	きゅうりともやしの和え物 わかめと卵のスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ なまあげ たまご	こめ むぎ こまあぶら さとう こま てんぷら	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん こまつな パイナップル	606 26.0	22.0 1.8	世界の料理“台湾” 豚肉飯は、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。
16火	ソフト麺ミートソース	切り干し大根のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいす ふたにく チーズ	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん もやし きゅうり こまつな オレンジ	642 28.3	19.4 1.7	よくかんで食べよう かみごたえのある切り干し大根が主役のサラダを作ります。よくかむと、脳が活性化し、消化を助けるなどの効果があります。
17水	ご飯	シシャモの唐揚げ 肉豆腐 ごま和え	ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく とうふ みそ	こめ てんぷら あぶら こんにゃく さとう こま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり キャベツ	626 29.2	22.8 1.9	おはなし給食 「アザランのアンニュー」より “シシャモの唐揚げ” 青少年読書感想文全国コンクール課題図書・低学年
18木	うなぎと六子のご飯	生揚げの甘辛焼き 辛子和え こまつなとキャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう うなぎ あなご なまあげ わかめ みそ	こめ さとう こま こまあぶら てんぷら	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	601 29.0	24.3 1.8	行事食「土用の丑の日」 今年の夏の土用の丑の日は、7月24日と8月5日です。うなぎは、ビタミンA・B群が豊富に含まれているため、疲労回復に効果があります。

※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 夏休みのすこし方

朝食をとうろく

朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

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

冷たいものはかりとる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うろく

主食、野菜、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2日(月)に学校へ持たせてください。ご協力をお願いします。

《今月使用する旬の食べもの》

きゅうり、なす、かぼちゃ、とうもろこし、ピーマン
すいか、あじ