

7月 よていこんだてひょう



◎ 今月の給食目標 : 食べものと健康について知ろう。

令和8年度

◎ 今年度の給食目標 : 感謝の気持ちをもって食べよう。

千葉市立弁天小学校

日にち ようび	こんだてめい	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんだて ひとくちメモ
		主にからだの 熱や力になるもの	主にからだの血や 肉や骨になるもの	主にからだの調子を ととのえるもの		
1 水	ごはん	こめ			677 24.6 24.7 1.8	今日のとうもろこしは、2年生のみなさんが皮をむいてくれます。感謝の気持ちをもって食べましょう。
	かつおふりかけ	ごま、さとう、こむぎこ	かつおぶし、たまごのり			
	焼売	こむぎこ、かたくりこ、パンこ、さとう、みずあめ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが		
	麻婆厚揚げ	あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、あつあげ、レンズまめ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎにら、しいたけ、しょうが、にんにく		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
2 木	ごはん	こめ			667 28.4 22.5 3.3	いわしは、千葉県の周りの海で多くとれる魚です。かば焼きは、ご飯に合うように、甘辛いタレにつけて仕上げます。
	いわしのかば焼き	かたくりこ、あぶら、さとう、こむぎこ、ごま	いわし	しょうが		
	わかめスープ	トク、あぶら、ごまあぶら	とうふ、わかめ、うずらたまご	にんじん、たけのこ、にら、ねぎ、しょうが		
	五目きんぴら	あぶら、こんにやく、ごま、さとう	ぶたにく、きわかめ	にんじん、ごぼう		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
3 金	ごはん	こめ			633 27.1 19.2 2.3	大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が多く含まれています。成長期のみなさんの体にはとても大切な栄養です。
	大豆と豚肉のしぐれ煮	さとう、あぶら	だいず、ぶたにく	しょうが		
	ごぼう卵とじ汁	かたくりこ	とりにく、とうふ、なると、たまご	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ		
	みそポテト	じゃがいも、こめこ、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう				
	ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう		
6 月	セルフサンド(丸コッペパン、 照焼ハンバーグ、スライスチーズ)	こむぎこ、マーガリン、こめこ、さとう、パンこ、かたくりこ、じゃがいも、みずあめ	スキムミルク、チーズ、とりにく	たまねぎ	644 32.1 24.0 2.9	今日のパンはセルフサンドです。自分でハンバーグとチーズを挟んで食べます。手を使うので、しっかりと手洗いをしましょう。
	野菜のクリーム煮	じゃがいも、こめこ、マーガリン	とりにく、とうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう		
	パインアップル			パインアップル		
7 火	チキンライス	こめ、げんまい、あぶら、さとう	とりにく	にんじん、たまねぎ、えだまめ	640 24.2 19.1 2.8	今日は七夕にちなんだ献立です。星の形のコロケや、天の川に見たてたそうめん汁、デザートも楽しみにしててくださいね。
	星のコロッケ	じゃがいも、さとう、マーガリン、こむぎこ、パンこ、あぶら	ぶたにく、とりにく	たまねぎ		
	そうめん汁	そうめん	とりにく、なると、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、しめじ、オクラ		
	七夕デザート	さとう、みずあめ		レモンかじゅう、ぶどうかじゅう、みかんかじゅう		
8 水	ごはん	こめ			627 26.6 23.4 2.3	今日の鯖は大西洋鯖といって、ノルウェーなどでとれる脂ののった鯖です。カレー味に仕上げています。
	鯖のカレーパン粉焼き	パンこ	さば	しょうが		
	けんちん汁	こんにやく、さといも	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな		
	大豆ときくらげのごま醤油和え	さとう、ごま	だいず	にんじん、こまつな、もやし、きくらげ		
	オレンジ			オレンジ		
9 木	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう、マーガリン	スキムミルク		658 28.5 26.6 2.6	カップオムレツは、じゃがいもやにんじんなどを炒めた具材をカップに入れて、そこに卵を流し込んで、オーブンで焼いて作ります。
	じゃがいもとチーズのカップオムレツ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまご、チーズ	にんじん、たまねぎ		
	パンプキンシチュー	こめこ、マーガリン	とりにく、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ		
	オレンジ			オレンジ		
10 金	ごはん	こめ			631 25.4 17.2 1.9	今日のハンバーグは、おろしソースといって大根おろしに味付けをした和風のソースがかかっています。
	のりの佃煮	さとう	のり、かつおぶし			
	ハンバーグおろしソース	かたくりこ、さとう	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、だいこん		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、かたくりこ、こんにやく、さとう、あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しょうが、しいたけ、さやえんどう		
	バナナ			バナナ		

日にち ようび	こんだてめい	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんだて ひとくちメモ
		主にかのだの 熱や力になるもの	主にかのだの血や 肉や骨になるもの	主にかのだの調子を ととのえるもの		
13 月	黒糖パン	こむぎこ、こめこ、さとう ことう、マーガリン	スキムミルク		707 30.7 23.4 2.8	ポテトとツナのオープン焼 きは、芋類を多く摂取でき るように、みなさんが好き なグラタンのルーをベース に作ります。
	キャベツとじゃこの 和風スパゲティー	あぶら、スパゲティー	ベーコン、のり ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、しめじ、とうもろこし		
	ポテトとツナのオープン焼き	じゃがいも、あぶら こめこ、マーガリン	ツナ、いんげんまめ チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、とうもろこし		
	冷凍みかん			みかん		
14 火	ごはん	こめ			671 23.6 17.4 2.4	ししやもは頭からしっぽま で丸ごと食べられる、小魚 類です。骨ごと食べられる ので、カルシウムを多く摂 取することができます。
	ししやもの磯辺天ぷら	こむぎこ、あぶら、こめこ かたくりこ	ししやも、あおのり			
	白玉だんご汁	しらたまもち	とりにく、あぶらあげ	にんじん、はくさい、だいこん こまつな		
	ひじきとコーンのマリネ	さとう	ひじき	とうもろこし		
	パインアップル			パインアップル		
15 水	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		692 31.4 24.0 2.9	今日のすいかは千葉市の緑 区でとれたすいかです。千 葉県のすいかの生産量は、 北海道の次に多く、全国で 第2位です。
	鶏肉のマスタード焼き	かたくりこ	とりにく	にんにく		
	レンズ豆と挽肉のペンネ	オリーブオイル、さとう ペンネマカロニ	とりにく、レンズまめ こなチーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、トマト、パセリ		
	すいか			すいか		
16 木	麦ごはん	こめ、むぎ			666 19.8 20.0 2.9	今日は夏休み前最後の給食 です。カレーには夏にとれ る野菜をたっぷり入れまし た。暑い夏もたくさん食べ て元気に過ごしましょう。
	夏野菜カレー	あぶら、こむぎこ さとう、かたくりこ	ぶたにく いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、トマト、かぼちゃ、なす とうもろこし、ピーマン		
	ひじきのカラフル和え	さとう、ごまあぶら	ひじき	にんじん、こまつな、もやし とうもろこし		
	オレンジ			オレンジ		

☆ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆ マヨネーズは卵不使用のものを使用します。

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

もんだいは「夏にさくやさいの花あてクイズ」です。下の8つの花は、それぞれ何のやさいの花でしょう。
7月のきゅうしょくでもでできますよ！



★なぞ解きチャレンジ★【解答・解説編】



お互いによく似ている花もありましたね。
植物学的には、きゅうりやかぼちゃはウリ科、
トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物
です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしに
は雄花もありますよ。畑で探したり、本で調
べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキ
ク科でアザミに似た花を咲かせます。

