

予定献立表

令和5年

5月

船橋市立前原中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(月)	麦ごはん ハンバーグおろしソース 粉ふき芋 茎わかめのサラダ なめこと青菜のみそ汁 清見オレンジ	860	32.6	21.7	2.5	食パン はちみつ わかさぎのごま衣フライ 青菜のソテー ミネストローネスープ パイナップル	844	30.5	29.9	3.2	
2	(火)	ごはん 麻婆豆腐 青のりポテト 春雨ナムル 甘夏みかん	838	35	26.5	2.5	フレンチトースト キャベツのパペロンチーノ風 豆とトマトのフレンチサラダ スープ・ア・ロニョン (オニオンスープ) パナナのヌ	877	32.1	30.3	2.8	B:2年1組 作成献立
8	(月)	グリーンピースごはん 鶏つくねの照り焼き 茎わかめのきんぴら 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	870	32.5	21.2	2.7	ハチミツパン 野菜チップス ほうれん草のサラダ ポテトクリームシチュー オレンジ	847	28.7	29.9	2.3	
9	(火)	チキンカレーライス ひじきとトマトのマリネ ぶどうゼリー	898	28.3	29.7	2.5	きなこ揚げパン アスパラのベーコン巻き ツナとわかめのサラダ ワンタンスープ キウイフルーツ	834	37.2	31.8	3.3	A:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「トマト」 B:2年4組 作成献立
10	(水)	麦ごはん ししゃもフライ 大根の肉みそあんかけ 青菜とえのきのおひたし もずくスープ オレンジ	832	31.9	24.4	2.6	食パン いちごジャム いわしのパン粉焼き 大豆サラダ ABCスープ パイナップル	832	36.1	30.8	3.1	A:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「大根」
11	(木)	コーンチャーハン 豆腐のベーコンチーズ焼き 卵スープ オレンジ	833	36.5	30.3	2.6	コッパン キャラメルクリーム フライドチキン トマトとわかめのサラダ 野菜とウインナースープ煮 河内晩柑	840	35.3	31.4	3.0	B:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「トマト」
12	(金)	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 納豆あえ 豆腐とわかめのみそ汁 パイナップル	873	38.7	24.1	2.6	コッパン ブルーベリージャム いかのエスカベージュ マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ	879	37.6	28.5	3.3	A:2年4組 作成献立
15	(月)	麦ごはん ふくさ卵 あとひきお煮しめ きゅうりの塩炒め チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 キウイフルーツ	867	31.6	23.5	2.6	ミートサンド フライドポテト ごまドレッシングサラダ 豆乳スープ オレンジ	852	34.2	30.3	3.3	
16	(火)	和風ツナごはん レバーの大和あえ きゃべつの中華あえ 小松菜と油揚げのみそ汁 ミルクビーゼリー	834	32.9	28.8	2.7	キャロットパン スズキのムニエルマトソース 粉ふき芋 ひじきと大根のサラダ キャベツとベーコンのスープ 甘夏みかん	852	38.5	30.5	3.4	B:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「大根」
18	(木)	ワカメごはん 揚げぎょうざ 中華風ナムル 春雨スープ フルーツポンチ	886	28.4	21.0	2.6	ソフト麺カレーソース バイクドポテト シーフードサラダ ヨーグルト	873	39.6	26.4	3.0	A:2年1組 作成献立
19	(金)	ごはん 鯖のごまみそ焼き 大豆と揚げボールの煮物 千草あえ すまし汁 オレンジ	877	38.7	24.8	2.7	パンキンパン ししゃものマリネ ミックスソテー 肉団子スープ オレンジゼリー	859	35.8	30.6	3.3	
22	(月)	麦ごはん 鶏肉のレモン煮 ツナあえ 具だくさんみそ汁 キウイフルーツ	834	33.6	24.9	2.5	シナモントースト 茶巾絞り 青菜とのりのサラダ カレーヌードルスープ オレンジ	844	29.1	29.2	2.9	
23	(火)	ごはん いかの香味揚げ (カレー風味) 切干大根の煮物 きゅうりとコーンとわかめの和風サラダ 干切りじゃが芋のスープ スイートポテト	890	29.3	19.3	2.7	二色サンド(イチゴジャム&ツナ) ポークビーンズ じゃこ入り海藻サラダ プリン	889	36.4	30.1	3.2	A:2年7組 作成献立
24	(水)	カレーピラフ 鶏と大豆の揚げ煮 キャベツとベーコンのスープ キウイフルーツ	890	37.7	27.1	2.8	炒めそば野菜あんかけ ポテトのどらやき にんじんときゅうりの中華漬け わかめスープ オレンジ	836	32.6	28.2	3.3	B:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
25	(木)	ごはん あじフライ ひじきの五目煮 磯香あえ ごま汁 清見オレンジ	832	32.6	25.1	2.7	ミルクパン 青菜とチーズのオムレツ コーンサラダ ポテトのミートソース煮 メロン	876	35.5	30.0	3.3	新2年 校外学習の予定
26	(金)	小松菜とじゃこのごはん 揚げ出し豆腐 五色あえ 八宝みそ汁 甘夏みかん	844	32.8	26.0	2.7	ブドウパン ヘルシーハンバーグ マセドニアサラダ 小松菜と卵のスープ キウイフルーツ	877	40.3	30.5	3.3	A,B:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」
29	(月)	山菜おこわ ピーマンの肉詰め じゃが芋のきんぴら わかめとえのきのみそ汁 オレンジ	860	32.2	22.1	2.6	ミルクパン レバーとポテトのレモンソース ツナと野菜のあえ物 白玉卵スープ りんごゼリー	878	34.1	26.2	3.3	
30	(火)	ビビンバ かつおの玉ねぎソースがけ わかめと野菜のスープ にんじんゼリー	897	37.8	26.9	2.6	アスパラガスとベーコンのクリームスパゲッティ ポテトのミートグラタン フロccoliの卵マヨサラダ キャベツとツナのコンソメスープ さくらんぼ	853	37.7	30.2	3.4	A:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」 B:2年7組 作成献立
31	(水)	麦ごはん キャベツメンチ ごまあえ 道産子汁 オレンジ	885	31.6	23.5	2.4	はちみつレモントースト ツナとわかめのサラダ チリ・コン・カーン パイナップル	846	34.9	30.7	3.0	新1年 校外学習の予定

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

* 今月の船橋産の旬の食材は、「大根」「にんじん」「トマト」「小松菜」です。

* 4~7月:2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。(今月は1・4・7組の代表献立です。)

18日A献立:2年1組6班
 テーマ<中華料理をイメージしました>
 一献立のセールスポイント
 5月の旬の食材を使って中華風の料理を作りました。

12日A献立:2年4組5班
 テーマ<WASYOKU>
 一献立のセールスポイント
 彩りがよく、かつ栄養バランスが良い献立。

23日A献立:2年7組5班
 テーマ<5月の旬を詰め込んだスペシャル!!>
 一献立のセールスポイント
 彩り、旬、栄養バランス。
 おいしい物でバランス良く栄養をとることを考えて作りました。

2日B献立:2年1組1班
 テーマ<GWでフランスへ>
 一献立のセールスポイント
 フランス料理中心に作ったメニュー。

「バナナのヌ」とは...?
 自分で調べてみてください。
 2年1組1班より

9日B献立:2年4組6班
 テーマ<残飯0へ!!>
 一献立のセールスポイント
 6つの基礎食品群が入り、バランスがよい所。人気なメニューを多くし、残飯ができるだけ減るようにしてある所。

30日B献立:2年7組3班
 テーマ<海外風給食>
 一献立のセールスポイント
 いつもの給食では味わえないようなメニューにし、栄養もなるべく均等にとれるよう工夫しました。

- ★ 5月分のマークシートの締め切りは、2月21日(火)朝の会終了までです。
- ★ 5月分の給食費の引き落としは、3月31日(金)になります。残高の確認をお願いいたします。