

# 令和5年 7月 予定献立表

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
3 (月)		セルフタコライス 野菜スープ カップケーキ	841	31.8	27.6	2.7	ハチミツパン きんちゃく揚げ じゃこ入り海藻サラダ 豚肉と大豆のトマト煮 キウイフルーツ	841	33.3	27.8	3.2	
4 (火)		麦ごはん 鶏肉の韓国風照り焼き もやしのごま酢あえ ひじきの五目煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 オレンジ	834	33.3	27.5	2.6	ミルクロールパン いかの更紗揚げ ひじきのサラダ レンズ豆のスープ パイナップル	795	32.3	30.9	3.3	
6 (木)		野菜カレーライス 青のり大豆 ブルーベリーソースヨーグルト	857	26.5	29.0	2.5	ジャージャー麺 赤魚の香味焼き ゆでとうもろこし 中華チキンサラダ オレンジゼリー	802	45.5	27.7	2.6	A:旧2年5組 作成献立
7 (金)		五目ずし 鮭のごまみそ焼き オクラと春雨のあえ物 そうめん汁 冷凍みかん	817	33.5	28.3	2.7	ミルクロールパン レバーとポテトのレモンソース 大根ナムル 中華風コンソープ セタゼリー	853	33.4	29.6	3.3	七夕献立
10 (月)		ブルコギ丼 大豆といりこの揚げ煮 ツナあえ 卵スープ オレンジ	802	33.1	31.0	2.6	コッペパン はちみつ 手作り春巻き わかめのごまドレッシングあえ カレーヌードルスープ ヨーグルトあえ	821	29.7	28.9	3.0	
11 (火)		麦ごはん 味付けのり あじの南蛮漬 ごまあえ 大根とニラのみそ汁 パイナップル	802	32.5	25.7	2.6	コッペパン キャラメルクリーム ポテトのどらやき 春雨サラダ カレー麻婆 オレンジ	821	37.0	30.3	3.3	
12 (水)		キムチ炒飯 ししゃもの唐揚げ 茎わかめのあえ物 鶏肉と卵のスープ キウイフルーツ	810	36.5	26.4	2.8	黒コッペパン チキンステーキ ポテトサラダ クリームシチュー すいか	821	34.1	31.7	3.2	B:旧2年5組 作成献立
13 (木)		麦ごはん スズキの香味焼き 五目きんぴら しらすとキャベツのおかかあえ 小松菜と生揚げのみそ汁 オレンジ	800	36	25.5	2.6	キャロットパン わかさぎのごま衣フライ コンビネーションサラダ バターポテト もずくスープ パナナ	796	31.9	30.6	3.1	A:船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」
14 (金)		枝豆ごはん レバーとポテトのケチャップあえ ツナとわかめのサラダ チンゲン菜のスープ ミルクピーチゼリー	825	34.4	25	2.7	コッペパン チョコレートクリーム 鮭のパン粉焼き ゆで枝豆 ツナのグリーンサラダ 洋風わかめスープ メロン	802	40.8	30.5	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「枝豆」
18 (火)		そばろごはん 豆腐の真砂揚げ 磯香あえ じゃがいもと小松菜のみそ汁 アセロラゼリー	821	34.5	30.3	2.6	ソフト麺ミートソース 粉ふき芋 山海サラダ ヨーグルト	820	36.5	24.7	2.8	
19 (水)		ごはん 麻婆豆腐 春雨ナムル 茶巾絞り すいか	823	34.5	25.7	2.6	ナン バターチキンカレー 豆腐ハンバーグ わかめサラダ 大学芋	855	34.8	32.8	2.9	B:旧2年8組 作成献立

○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、「枝豆」「スズキ」です。

\*4～7月:旧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5・8組の代表献立です。)

**6日A献立:旧2年5組6班** ~生徒・先生に向けて~

テーマ<暑さに負けない体を作ろう!!>

一献立のセールスポイント

夏を感じられるところや、野菜がたくさんとれるので夏バテ対策や冷却効果にもよいです。

**12日B献立:旧2年5組5班** ~愛する全人類に向けて~

テーマ<2-5のよくばり給食♡>

一献立のセールスポイント

黒糖コッペパンはシチューとよく合います。コッペパンにあきたあなたの心をいやしてくれるでしょう。

\*この班は献立名にこだわりがありました。授業では次のような名前で作成しました。

- ・黒糖コッペパン
- ・チキンステーキ あら素敵
- ・みんな大好き!ポテトサラダ
- ・クリームシチュー~ホンピノス貝を添えて~
- ・Fresh watermelon

**19日B献立:旧2年8組1班** ~生徒に向けて~

テーマ<ナンて日だ!ナンにちも待ったナン登場!>

一献立のセールスポイント

栄養がたっぷり、そして人気のおかずが盛りたくさん!ヘルシーでボリュームもあるので、男女共に楽しめます。

★ 7月分のマークシートの締め切りは、4月25日(火)朝の会終了までです。

★ 7月分の給食費の引き落としは、5月31日(水)になります。残高の確認をお願いいたします。

## 食品成分表改訂のお知らせ

食品成分表の改訂により、食品成分の計測方法が変わりました。そのことにより、エネルギーの値が6月までのものより低くなっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんので、ご安心ください。