



# 令和3年 6月 予定献立表



献立をよく見て、申込欄に、○×を記入しましょう。

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

申込	日付	献立	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	献立ひと口メモ	ご家庭で補って 欲しい食材
1 (火)		麦ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが 青菜のみぞれちりめん和え 金時豆の甘煮 冷凍みかん 食物繊維13.9g <b>和食の日</b>	838	17.8	20	1.9	<b>1年2組 新林さんの献立</b> 魚と煮物の和食の組み合わせが、ごはんと相性◎ 肉じゃがは冷まして味を染み込ませるのが、ポイントとなっているそうです。	海藻類
2 (水)		にんじんごはん 豆腐の真砂揚げ のりじゃがバター サラダ菜 小松菜の韓国風炒め さくらんぼ 食物繊維9.8g	833	14.3	29.4	1.4	船橋産食材を食べて知る日「にんじん」	乳製品
3 (木)		麦ごはん かつおの揚げだし 大根おろし にんじんのきんぴら わかめときゅうりの酢の物 里芋のそぼろ煮	850	16.3	21.3	2.1	初夏が旬の「かつお」を油で揚げて、甘辛いタレをからめます。ごはんのおかずにはピッタリ！	乳製品&小魚類 カルシウム補給
4 (金)		もち玄米入りごはん 生揚げの味噌ダレかけ 野菜いため ◎よく噛む献立 のりごま和え ひよこ豆と小魚のカレー揚 みかんゼリー又はリンゴゼリー <b>新3年生は給食なし</b>	871	15.6	28.7	1.9	<b>新2年生はフルーツがどちらか選べます。</b> フルーツの希望は、5月になってから取ります。	芋類&果物 ビタミンC補給
7 (月)		小松菜チャーハン 手作り春巻き 中華風わかめサラダ ミニトマト 大学いも オレンジ <b>新3年生は給食なし</b>	873	14.2	29.1	2.2	野菜も残さず食べましょう。野菜が苦手なひとでも、このチャーハンならきっと野菜がおいしく感じるはず。	豆&豆製品 カルシウム補給
8 (火)		麦ごはん 豆腐の肉巻きフライ 干キャベツ ミニトマト カルシウム506mg ごまカレーマヨネーズ和え ひじきの五目煮 オレンジ又はキウイ <b>新3年生は給食なし</b>	849	15.3	29.9	2	<b>新1年生はフルーツがどちらか選べます。</b> フルーツの希望は、5月になってから取ります。 お楽しみに！！	じゃが芋やこんにやく 芋類
9 (水)		鶏ごぼうごはん 魚の旨味噌焼き 干草あえ ゆで空豆 がんもの含め煮 冷凍みかん <b>和食の日</b>	849	16.9	24	2.3	季節の食材の空豆です。旬の食材のおいしさを感じてみましょう。	緑黄色野菜&レバー 鉄補給
10 (木)		ワカメごはん レバーと鶏のレモンソース からし和え ◎よく噛む献立 切干大根の煮物 河内晩柑(かわちばんかん) 鉄5.9mg&食物繊維10.5mg	858	14.5	26	2.6	レバー・鶏肉・じゃが芋・れんこんを揚げて、さわやかなレモンソースにからめます。レバーの苦手なひとにもおすすめですよ。	豆&豆製品 カルシウム補給
11 (金)		麦ごはん 人参とツナの卵焼き わさび和え 鉄4.7mg&食物繊維12.4g じゃが芋の肉みそあんかけ 大根のしょうゆ漬け パインアップル	887	14.7	26.7	2.2	船橋産食材を食べて知る日「にんじん」	きのこ&海藻類
14 (月)		もち玄米入りごはん すずきのピーナッツがらめ 船橋和え(のり) にんじんキツネしりしり じゃがいものそぼろ煮 キウイフルーツ	872	16.5	27	1.8	「県民の日」献立 千葉県食材を食べよう。たくさんの千葉県の食材を使った献立です。色とりもきれいで、食欲をそそります。	豆類&豆製品 鉄・カルシウム補給
21 (月)		麦ごはん 生揚げのみそ炒め 蒸しシューマイ きゅうりと茎わかめの中華和え オレンジ カルシウム526mg	897	15.5	32	2	生揚げのみそ炒めは、成長期に大切なカルシウムを多く含んだ「生揚げ」を使った献立。コクのあるみそ味がくせになるかも。	豆類等の食物繊維の 多い食材
22 (火)		ツナピラフ 小松菜のキッシュ ひじきのマリネ スパイスポテト ぶどうゼリー	842	13.7	27.6	2.4	小松菜のキッシュは、クリーミーな洋風の玉子焼き。パイ生地の代わりにぎょうざの皮を使うのが、給食風です。	オレンジやキウイ等のビ タミンCの多い果物
23 (水)		ごまごはん ピーマンの肉詰め わかめとコーンサラダ 生あげのあまから焼き たくあん 冷凍みかん <b>2年4組のリクエスト</b> カルシウム512mg	860	14.4	29.1	1.9	「もうひとロキャンペーン」学年優勝クラスのリクエストです。	芋類・きのこ類 食物繊維補給
24 (木)		ししじゅうしい 小松菜チャンプル マーミナウサチ サーターアダーギー パインアップル	865	15.1	30.3	2.4	沖縄料理を食べてみよう！！ ししじゅうしいとは、豚肉と昆布のごはん、マーミーナウサチは野菜とごまの酢の物です。	豆・芋・きのこ類 食物繊維補給
25 (金)		豆と塩昆布のごはん カレーツナコロッケ 干キャベツ 食物繊維12.3g ミニトマト えのきの煮びたし オレンジ <b>1年3組のリクエスト</b>	853	13.8	25.4	2.3	「もうひとロキャンペーン」学年優勝クラスのリクエストです。 豆と塩昆布のごはんは、先生方からのリクエストです。	小魚&卵
28 (月)		もち玄米入りごはん ししゃものごまみそあんかけ おひたし 五目きんぴら 小魚とくるみの佃煮 河内晩柑(かわちばんかん) ◎よく噛む献立 カルシウム618mg	866	14.7	30.2	2.4	ししゃも・ごま・きんぴら・くるみ・じゃこ。よく噛んで食べる食材をたくさん使っています。	芋類・きのこ類 食物繊維補給
29 (火)		きのこピラフ バスク風キャベツオムレツ サラダ菜 ミックスソテー かぶのレモンマリネ ヨーグルト	868	14.2	27.4	2.4	<b>1年2組 横溝さんの献立</b> バスク風とは、スペインとフランスにまたがるバスク地方で食べられている料理のこと。	ごま等の種実類
30 (水)		麦ごはん 鶏肉の照焼き ごまあえ 厚揚げ入り野菜いため 茎わかめの佃煮 冷凍みかん	832	15.4	29	2.3	<b>1年3組 喜田さんの献立</b> 人気の鶏肉の照焼と小松菜のごま和えの組み合わせです。ごまは風味が良いだけでなく、カルシウムや食物繊維もとれる優れた食品です。	豆・緑黄色野菜 鉄補給

← 申込回数の合計(○の数) 忘れずに記入してください

- \*学校給食実施基準を受けて、献立表のたんぱく質と脂肪の表示は『%』になっています。
- \*配膳方式の変更により、一部既製品や冷凍食品を使用しています。あらかじめご了承ください。
- \*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- \*6月分の申込票の締め切りは**3月19日(金)**です。
- 新1年生(現6年生)の締め切りは**3月23日(火)体験入学の日**です。
- \*給食のない日 16日 千教研  
17日・18日 中間テスト



## よくかむことはよく味わうこと

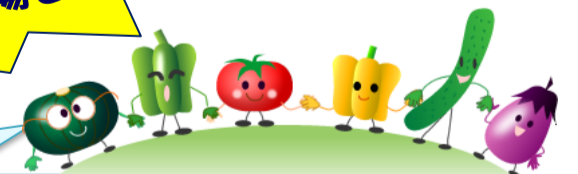


味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)

## 1年生の考えた献立の登場です



## 1年生が家庭科で「家族のための献立作り」を実施しました

その中から5月に続き、6月も給食に献立を取り入れましたので紹介します。(給食用に、少しアレンジをさせてもらっています。)

- 1年2組 新林廣大さん
- 1年2組 横溝天雅さん
- 1年3組 喜田天翔さん 以上3名の献立です。お楽しみに♪