

平成27年 5月給食献立表

船橋市立船橋中学校

日付	AB 記入欄	A 献立	エネルギー	たんぱく質	脂肪	B 献立	エネルギー	たんぱく質	脂肪		
			(Kcal)	(g)	(%)		(Kcal)	(g)	(%)		
1 (金)	1年 なし	あさりごはん 鶏のオニオン風味揚げ 五色あえ 具沢山味噌汁・ヨーグルトあえ	899	35.9	28	イタリアンホット 鶏肉と大豆のシチュー 梅ドレッシングサラダ・オレンジゼリー	861	35.1	30		
7 (木)	1年 開始	お赤飯 竹輪の磯辺揚げ ごま酢あえ けんちん汁 フルーツポンチ・	828	31.6	22.5	ソフト麺カレーソース ポテトのチーズ焼き コンビネーションサラダ・ パイン	862	32.7	29.5		
8 (金)		チキンカレーライス ハムとアスパラのホイル焼き・ ゴマドレッシングサラダ パイン	900	35.4	25.5	ココア揚げパン 卵のココット風 海藻サラダ カレーパスタスープ・ ヨーグルトゼリー	881	35.6	30.1		
11 (月)		ごはん 四川豆腐 中華和え 卵スープ パイン・	871	35.1	25.9	コッペパン ししゃものフリッター スパゲティーソテー・ 洋風わかめスープ フルーツ白玉	886	37.3	26		
12 (火)		きのこピラフ ささ身レモンソース 大豆といりこの揚げ煮 コーンサラダ オニオンスープ いちご	883	36.7	28.6	ハチミツパン 鮭のラビゴットソースがけ わかめサラダ チリ・コン・カーン・フルーツヨーグルト	880	38.3	27.1		
13 (水)		ひじきごはん さばの文化干し 粉ふき芋 おかか和え・ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	896	38.3	30	コッペパン 豆腐のツナサンド ミックスソテー・ イタリアンスープ グレープフルーツ	840	34.6	29.4		
14 (木)		ねぎ塩豚丼 さつまいもと大豆のカリント揚げ 華風和え わかめスープ いちご	901	33.5	27.8	ナン 鶏肉のごま焼き コーンサラダ ポークカレーシチュー・ ヨーグルトゼリー	892	36.9	30		
15 (金)	2年 なし	ごはん ごまバーグ じゃが芋のうま煮 ピーナッツあえ 八宝みそ汁 オレンジ	888	38.6	20.6	黒コッペパン はんぺんのチーズフライ ビーフソテー・ 白玉スープ パイン	890	31.9	25.5		
18 (月)		鮭ごはん 生あげのきのこソース 茎わかめの五色和え 道産子汁・ バナナ	890	34.5	25.5	アーモンドトースト レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華サラダ・ 中華風スープ りんごゼリー	884	35.1	30.1		
19 (火)		豆のおこわ いかの南部揚げ 干草あえ 豚汁 フルーツ寒天・	900	37.1	20.9	2色サンド(クリームチーズ&・ハムチーズ) 鮭のチーズ焼き ほうれん草のソテー・ミネストローネスープ パイン	847	39.1	30		
20 (水)	なし	千 教 研									
21 (木)	3年 なし	オムライス レバーの香り揚げ ツナとわかめのサラダ ポトフ・ココアゼリー	900	35.6	25.8	ピザドック コールスローサラダ カレー風味ポタージュ オレンジ・	864	33.4	30		
22 (金)	3年 なし	昆布ごはん 豆腐の肉巻きフライ 辛子和え 大根と油揚げの味噌汁・パイン	900	38.2	30	キャロットパン 鮭のムニエル ポテトのきのこ炒め ナムル みかんヨーグルト	851	37.7	28.8		
25 (月)		船橋の旬の食材を食べて知る日 5月は「小松菜」です。									
25 (月)		小松菜のカレーライス いわしのチーズ焼き ひじきのマリネ すまし汁・ オレンジ	900	32.5	27.3	焼きそば 肉団子ごま蒸し わかめときゅうりの酢の物・ 小松菜と卵のスープ パイン	880	39.4	30		
26 (火)		さんまの蒲焼丼 磯香和え とん汁 ヨーグルトあえ・	900	35.2	29.9	ハチミツパン 家常豆腐 さつまいものアーモンド焼き・ ブロッコリとナッツのソテー オレンジ	846	34.1	30		
27 (水)	1年 なし	天丼(えび・かぼちゃ) 胡麻マヨネーズ かきたま汁 パイン	894	34.3	23.7	ソフト麺クリーム鮭ソース さつまいもと南瓜のおやき ベジタブルソテー・パイン	900	35.3	22.7		
28 (木)		ごはん さばのみそ煮 茎わかめと野菜の五色和え 沢煮わん 杏仁ゼリー・	894	36.5	22.9	ハムカツ&いちごジャムサンド シーザーサラダ 野菜のポトフ オレンジ	882	32.2	30.1		
29 (金)		大豆ごはん 生揚げの肉詰め煮 ほうれん草の磯香和え さつま汁 オレンジ・	900	39.6	24.6	コッペパン すずきのアップルマリネ かぶのサラダ・ あさりのチャウダー パイン	872	35.3	30.1		

給食の牛乳は 大切なカルシウム源

カルシウムの食事摂取基準[推奨量] (mg/日)

6~7歳 女子	550
6~7歳 男子	600
8~9歳 男子	650
8~9歳 女子	750
10~11歳 男子・女子	700
12~14歳 女子	800
12~14歳 男子	1000

牛乳1本(200ml)=227mg
1日の推奨量の約20%から40%を補っています。毎日残さず飲みましょう。

出典:「日本人の食事摂取基準」[2010年版](厚生労働省)(平成22年度~平成26年度使用)

※しらすには、小さなえび・たこ・いかなどが混入している場合があります。

全部申し込んだ場合 5月分の給食費は、
新2年生 5,280円 (16回×330円)
新3年生 4,950円 (15回×330円)です。
※食材料の関係で献立の変更をすることがあります。
※牛乳は毎日つきます。

★5月分のマークシートの締め切り日は 2月26日(木) です。
★5月分の給食費の口座引き落とし日は 3月31日(火) です。

