



平成27年 7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 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)
1 (水)		ひじき寿司 さばのみそ煮 きゅうりの土佐和え 豚汁 さくらんぼ	890	38.9	22.1	コッペパン 豆腐のミートソースがけ・ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ プリン	871	35.2	30
2 (木)		エビチリごはん コーンサラダ 卵スープ コーヒープリン	896	33.7	18.1	コッペパン 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 キャベツのサラダ にらと豆腐のスープ メロン	855	39	29.9
3 (金)		大豆と小松菜のごはん 鶏のオニオン風味揚げ ごま酢あえ・ じゃが芋とわかめのみそ汁 パイン	896	35.6	25.8	ソフト麺あさりソース スイートポテト コンビネーションサラダ・ すいかのパンチ	873	28.2	20.7
6 (月)		キャベツの味噌炒め丼 じゃが芋のうま煮 青菜と油揚げのみそ汁・ ヨーグルトゼリー	901	37.9	20.8	けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ じゃが芋バター ほうれん草の五目炒め ヨーグルトあえ	857	39.8	25.8
7 (火)		船橋の旬の食材を食べて知る日				7月は「えだまめ」です。 黒コッペパン クリームグラタン パンプキンサラダ・ わかめと野菜のスープ ナタデココフルーツ	880	32	29
8 (水)	なし	千 教 研							
9 (木)		なす入り肉みそ丼 さつまいもおやき 中華きゅうり・ トマトとオクラの卵スープ さくらんぼ	891	31.3	29.5	たらこスパゲティー カラフルサラダ あさりのチャウダー・ パイン	844	37.1	30
10 (金)		そばろごはん 鮭の塩焼 わかめときゅうりの酢の物 キムチ鍋風味噌汁 メロン	867	39.8	23.1	パンズパン キャベツメンチカツ スパゲティーソテー 洋風わかめスープ・ 冷凍みかん	863	36.4	29.1
13 (月)		チキンかつどん かぼちゃマヨネーズ なめこと豆腐のみそ汁・ パイン	901	35.5	20.4	ナン ポークカレーシチュー 鮭のチーズ焼き きのこのサラダ オレンジゼリー	823	39.9	30.1
14 (火)		ワカメごはん(大豆・しらす入) 鯖のごまだれ焼き 五色あえ・ フライドポテト 小松菜と油揚げの味噌汁 メロン	860	37.9	23.5	二色サンド(ツナ&ハム) ささ身レモンソース グリーンサラダ・ チリ・コン・カーン パイン	869	39.7	28.6
15 (水)		ごはん ししゃもの辛子醤油揚げ ピーナッツあえ さつま汁 すいか・	901	33.5	20.6	コッペパン 生あげの中華煮 さつまいもおやき(くるみ入)・ 中華風スープ パイン	892	32.6	30.1
16 (木)		富津どんぶり(あさり入) ポテトのどらやき ごまあえ 沢煮わん・ パイン	900	36.7	25.2	ピザトースト 茎ワカメの五色和え サマーシチュー すいか	846	34.2	30.1

※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。

淡色野菜

1日にとりたい量はどのくらい?

淡色野菜の摂取目安は約200g。
どんな野菜がどのくらいの量になるのか、見てみましょう。

200gをはかってみると…

キャベツでは約1/5個

きゅうりでは約2本

かぶでは約2個

だいこんでは約1/5本

たまねぎでは約1個

なすでは約2本

もやしでは約1袋

レタスでは約1/3個

1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。

全部申し込んだ場合 7月分の給食費は、
1、2、3年生 3,630円 (11回×330円)です。

♣7月分のマークシートの締め切り日は **4月24日(金)**です。
♣7月分の給食費の口座引き落とし日は **6月1日(月)**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。