

令和5年 9月

予定献立表

船橋市立葛飾中学校

○牛乳は毎日つきます

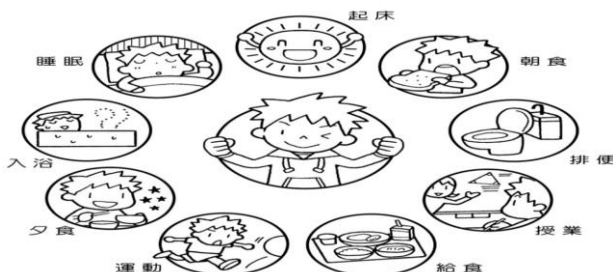
選択	日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
	4 (月)	夏野菜カレーライス かぼちゃの豚肉巻き 海藻サラダ ヨーグルトあえ カルシウム485mg & 食物繊維10.4g	866	35.2	28.9	2.3	ソース焼きそば 丸じゃがフライ きゅうりの酢じょうゆ漬け わかめスープ オレンジ 食物繊維20.8g	805	36.1	32.6	3.3
	5 (火)	ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら 磯香和え えのきとわかめのすまし汁 オレンジ 鉄分4.6mg	817	35.6	25.2	2.8	ミルクロール レバーとじゃが芋のレモンソース じゃこ入りサラダ コーンポタージュ オレンジゼリー カルシウム517mg & 鉄分8.9mg	832	33	29.2	2.8
	6 (水)	発芽玄米ごはん のりのつくだ煮 カレーコロッケ 中華チキンサラダ キムチ鍋風味噌汁 ミルクゼリー カルシウム470mg	833	31.8	26.4	2.1	食パン ブルーベリージャム オムレツきのこソース シーフードサラダ オニオンスープ オレンジ 食物繊維10.9g	806	38.9	34.8	3.5
	8 (金)	きのこピラフ(しょうゆ味) レバーのケチャップあえ 粉ふき芋 ミモザサラダ 白菜とコーンのスープ プリン 鉄分9.7mg & 食物繊維9.7g	824	36.3	27.3	2.4	ツナサンド 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム473mg & 食物繊維15.2g	818	38.7	33.6	2.9
	11 (月)	ごはん 魚とポテトのチリソース 生あげの中華煮 なら卵スープ 梨 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	814	35.1	27.5	2.4	黒コッパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ ABCスープ オレンジ 鉄分5.1mg & カルシウム583mg	823	42.8	33.8	2.6
	12 (火)	青大豆のおこわ 味付け天ぷら(魚・ちくわ) ツナ和え 八宝みそ汁 ぶどう(巨峰) 鉄分4.6mg & 食物繊維9.7g	807	37.6	25.7	2.4	テーブルロール 魚のレモン焼き グリーンポテト スパゲティソテー キャベツと豆腐のスープ バインアップル 食物繊維12.9g	805	38.9	26.8	3
	13 (水)	メキシカンライス スパイシーチキン ミックスソテー 白菜スープ 梨 食物繊維9.4g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	819	34.2	31.1	2.6	二色サンド(仔ゴジャム&ツナ) 鶏肉と大豆のシチュー 山海サラダ オレンジ カルシウム450mg & 食物繊維13.1g	857	39	35.8	2.7
	14 (木)	ごはん 味付けのり さんまのかば焼き風 茎わかめの和え物 スパイシービーナス さつま汁 オレンジ	840	31.1	31.1	2	パンズパン ヘルシーハンバーグ ビーフカレーソテー コンソメスープ フルーツのヨーグルトかけ カルシウム490mg	803	30	32.8	3.1
	15 (金)	豚丼 茎わかめの和え物 大豆とじゃこの甘辛和え 具だくさんみそ汁 ぶどう(巨峰) 鉄分5.4mg & 食物繊維11.0g	827	35.4	28.2	3.1	二色揚パン(きなこ&ごま) ワンタンスープ チャーシューナムル 梨 カルシウム462mg 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	822	31.1	34.5	2.6
	19 (火)	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが 納豆和え なめこ汁 オレンジ カルシウム527mg & 鉄分4.6mg & 食物繊維14.0g	814	35.8	25.7	2.4	バナナトースト 豆腐のカレー煮 チキンサラダ 茶巾しぼり 梨 カルシウム480mg & 食物繊維8.6g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	832	35.1	30.8	2.4
	21 (木)	わかめごはん 手作り春巻き 中華和え 中華風スープ バインアップル	828	31.5	26.6	2.3	ソフト麺肉みそソース スイートポテト ツナとわかめの和え物 オレンジ 食物繊維11.4g	855	36.2	20.2	2.7
	22 1年なし (金)	ガーリックライス 魚のムニエルトマトソース フレンチサラダ かぼちゃのシチュー 花みかん 食物繊維8.1g	827	34.1	28.3	2.4	パンズパン キャベツメンチ コーンサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉 食物繊維11.6g	854	27.7	29.6	3.4
	25 (月)	芋栗ごはん 松風焼き おひたし けんちん汁 ぶどう(巨峰) 食物繊維8.3g	805	31.1	25	2.2	ブドウパン さけとチーズの包み揚げ 食物繊維11.8g ポテトサラダ(ドレッシング味) マカロニスープ オレンジ	845	35.8	25.9	3.1
	26 (火)	ごはん 魚の揚げびたし じゃが芋のうま煮 ごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ 食物繊維12.0g	811	34.8	21.8	2.6	バターロールパン ポテトと豆のカレーグラタン グリーンサラダ 洋風わかめスープ 花みかん カルシウム482mg & 食物繊維14.6g	830	35.2	33.1	3.1
	27 (水)	カレー風味ごはん&チキン じゃことコーン入りサラダ 野菜スープ 杏仁豆腐 鉄分4.6mg & 食物繊維11.8g	822	33.8	24.3	2.5	シナモントースト 生揚げのみそ炒め 大学いも 春雨スープ ぶどう(巨峰) カルシウム486mg	814	27.4	33.2	2.9
	28 (木)	まぜごはん 厚焼き卵 辛子和え きのこ汁 花みかん 鉄分4.5mg	803	35.5	29.8	2.3	ハチミツパン 豆腐のナゲット ポテトのカレー炒め キャベツとベーコンのスープ オレンジ 鉄分4.6mg & 食物繊維14.1g	819	34	30.2	2.6
	29 2年なし (金)	麦ごはん 麻婆豆腐 さつまいもおやき 春雨サラダ オレンジ カルシウム477mg & 鉄分5.0mg & 食物繊維8.9g	838	32.7	24.6	2.1	生クリームサンド ししゃものレモンソース きのこのサラダ ポトフ 花みかん カルシウム568mg & 食物繊維12.0g	814	34.9	34.1	3.2

選んだ食事を記入しておこう！
(A・B・X)

- * 9月分の申し込み表のしめきりは、5月24日(水)です。
- * 9月分の引き落とし日は、6月30日(金)です。
- * 全部給食を頼んだ場合の給食費は、3年生は17回で、5610円(330円×17回)
1・2年生は16回で、5280円(330円×16回)です。

*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。

今月の船橋産食材
「梨」



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかりと勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。