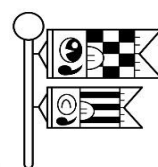


# 予定献立表



## 令和3年 5月

船橋市立前原中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択 (○×)	献立名	1人当り (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考	家庭で補って ほしい食品
6 (木)		ごはん さばのみそ煮 じゃが芋ときのこの炒め物 からしあえ オレンジ	873	28.9	29.3	2.5		乳製品
7 (金)		ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 ゆでブロッコリー フレンチサラダ パイナップル	863	30.6	26.1	1.8		小魚
10 (月)		ごはん 鯖のごまだれ焼き 肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	867	35	23.6	2.4		豆・豆製品
11 (火)		ごはん ドライカレー アスパラのベーコン巻き コーンサラダ 河内晩柑	842	31.3	26.9	2.5	スプーンを持参 してください	魚介類
12 (水)		ごはん ポークピカタ 小松菜のソテー ひじきのサラダ オレンジ	851	31.6	30.8	2.2		きのこ類
13 (木)		ごはん 鶏つくねの照り焼き 茎わかめのきんぴら 干草あえ バナナ	833	29.5	25	2		魚介類
14 (金)		キムチ炒飯 ししゃもの唐揚げ ビーフンソテー 中華きゅうり オレンジ	839	34.9	25.4	2.5		海藻類
17 (月)		ごはん 手作りひじきふりかけ 厚焼き卵 野菜味噌炒め もやしとコーンのごまあえ きなこ白玉	859	31.3	24	2.4		果物
18 (火)		ごはん 鶏とナッツの揚げ煮 青のりバター大豆 小松菜のおろしあえ メロン	849	29.2	26.3	1.7		卵
20 (木)		チキンライス マカロニグラタン ミックスソテー 海藻サラダ オレンジ	858	28.5	28.2	2.4	スプーンを持参 してください	豆・豆製品
21 (金)		ごはん わかさぎの香味揚げ 大豆と揚げボールの煮物 ゆかりあえ 甘夏みかん	843	31.3	23	2.3		きのこ類
24 (月)		ごはん 鮭のごま味噌焼き 野菜いため ツナあえ オレンジ	836	35.7	27.9	2.3		小魚
25 (火)		エビピラフ レバーとポテトのレモンソース アーモンド小魚 大根サラダ パイナップル	841	32.7	28.1	2.4	1年生 校外学習の予定	卵
26 (水)		ごはん ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト シーフードサラダ オレンジ	876	32.4	29.5	1.7		きのこ類
27 (木)		小松菜とじゃこのごはん 揚げ出し豆腐 あとひきお煮しめ きゅうりの土佐あえ バナナ	830	32.3	26.1	2.3	船橋産の旬の食材 を食べて知る日 「小松菜」	海藻類
28 (金)		青大豆のおこわ ピーマンの肉詰め じゃが芋のきんぴら ごま酢あえ メロン	832	30.2	22.8	2.4	2年生 校外学習の予定	乳製品
31 (月)		ごはん 生あげのあまから焼き れんこんのそぼろ炒め 磯香あえ あずき白玉	849	29.7	22.5	2.2		果物

○新型コロナウイルス感染症対策のため、パック詰め給食を各クラスの教室で喫食します。

○毎日「はし」と「ランチョンマット」を持参しましょう。

○当日昼食内で、給食と家庭からの弁当の併用は不可です。

○飛沫感染防止のため、食事中は会話をせず、静かに食べましょう。

○都合により食材料を変更する場合がありますが、あらかじめご了承ください。

\*今月の船橋産の旬の食材は、「小松菜」です。(5月27日は「小松菜の日」)

★ マークシートは、「○」は「A」、「×」は「なし」をぬりましょう。

★ 5月分の給食費の引き落しは、3月31日(水)になります。残高の確認をお願いいたします。