

令和3年

6月

予定献立表



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人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考	家庭で補って ほしい食品
1 (火)		ごはん 鶏肉のみそ焼き 野菜いため あとひきお煮しめ オレンジ	833	34.4	25.3	2.0		小魚
2 (水)		ごはん ドライカレー ジャガイモのチーズ焼き コーンサラダ メロン	859	30.7	23.3	2.4	スプーンを持参 してください	魚介類
3 (木)		ワカメごはん ふくさ卵 切干大根の煮物 ごま酢あえ パイナップル	831	32.4	26.4	2.4		きのこ類
4 (金)		ごはん チンジャオロースー フライビーンズ 中華あえ オレンジ	844	31.9	28.2	2.3		乳製品
7 (月)		ごはん 鶏つくねの照り焼き にんじんキツネしりしり ゆでブロッコリー おかかあえ バナナ	833	32.2	25.0	2.0	船橋産の旬の食材 を食べて知る日 「にんじん」	海藻類
8 (火)		ごはん 回鍋肉 大学芋 中華きゅうり さくらんぼ	874	26.4	27.3	2.3		魚介類
9 (水)		チキンライス スズキのバジルパン粉焼き 粉ふき芋 じゃこ入り海藻サラダ オレンジ	830	35.8	27.2	2.4	船橋産の旬の食材 を食べて知る日 「スズキ」	豆・豆製品
10 (木)		ごはん わかさぎの唐揚げ 生揚げのそぼろ煮 ゆかりあえ ミニトマト	846	30.6	26.9	2.4		果物
11 (金)		まぜごはん のりまき厚あげ ジャガイモときのこの炒め物 ごまあえ メロン	851	32.7	27.8	2.3		卵
14 (月)		ごはん さんが焼き さつまいもチップス ひじきの五目煮 小松菜のおろしあえ	830	31.4	23.5	2.3	千葉県民の日献立	豆・豆製品
18 (金)		ごはん 豚キムチ 青のりポテトビーンズ ナムル オレンジ	855	31.1	27.7	2.2		小魚
21 (月)		ごはん さわらの七味焼き 肉じゃが 干草あえ さくらんぼ	850	35.5	24.0	2.3		乳製品
22 (火)		ごはん かつおの揚げびたし 茎わかめのきんぴら きゅうりの土佐あえ 青のりバター大豆 ミニトマト	830	37.8	21.9	2.3	3年生 修学旅行	果物
23 (水)		ごはん ハンバーグおろしソース ミックスソテー シーフードサラダ メロン	860	34.0	23.8	2.2	3年生 修学旅行	種実類
24 (木)		炒めそば野菜あんかけ さつまいもと大豆の揚げ煮 ゆで空豆 きなこ白玉	836	36.1	23.1	2.4	3年生 修学旅行	果物
25 (金)		ごはん 鯖のごまだれ焼き 小松菜の五目炒め わかめときゅうりの酢の 物 オレンジ	833	30.1	29.8	2.1		卵
28 (月)		ひじきごはん 鮭のごま味噌焼き もやしとニラの炒め物 チキンサラダ さくらんぼ	833	39.8	29.1	2.4		乳製品
29 (火)		ごはん ししゃもの磯辺揚げ 筑前煮 茎わかめの五色あえ オレンジ	859	32.1	26.7	2.3		豆・豆製品
30 (水)		ガーリックライス チキンのグリルホワイトソースがけ 青菜のソテー ツナサラダ パイナップル	831	33.2	29.5	2.4		海藻類

○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、「にんじん」と「スズキ」です。

★ マークシートは、「○」は「A」、「×」は「なし」をぬりましょう。

★ 6月分のマークシートの締め切りは、3月22日(月)朝の会終了までです。

★ 6月分の給食費の引き落としは、4月30日(金)になります。残高の確認をお願いいたします。