

令和4年

7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	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考	家庭で補って ほしい食品
1 (金)		ごはん 手作りふりかけ 卵のからくさ焼き 小松菜の五目炒め たこときゅうりのおろしあえ すいか	834	38.5	24.8	2.4		きのこ類
4 (月)		ごはん ししゃもの磯辺揚げ 生揚げのみそ炒め ごま酢あえ オレンジ	832	33.4	26.9	2.2		卵
5 (火)		ガーリックライス なすのミートグラタン 粉ふき芋 コーンサラダ パイナップル	873	30.9	26.1	2.5	スプーンを持参 してください	魚介類
7 (木)		五目ずし 鮭のごま味噌焼き 枝豆 オクラと春雨のあえ物 冷凍みかん	833	34.4	27.4	2.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「枝豆」	肉類
8 (金)		スタミナ豚キムチ丼 青のりポテトビーンズ ごまあえ オレンジ	849	30.6	27.6	2.0		乳製品
11 (月)		ごはん レバーとポテトのケチャップあえ 野菜炒め おかかあえ メロン	847	31.7	24.7	2.2		海藻類
12 (火)		ナン 夏野菜のドライカレー ゆでとうもろこし じゃこ入り海藻サラダ 冷凍みかん	833	36.2	30.5	2.4	スプーンを持参 してください	卵
13 (水)		枝豆ワカメごはん 鶏肉の照り焼き じゃが芋ときのこの炒め物 ツナあえ みたらし白玉	898	34	21.2	2.5		果物
14 (木)		ごはん のりまき厚あげ 肉じゃが ゆかりあえ ミニトマト	838	31.4	24.8	1.9		海藻類
15 (金)		ごはん あじのパン粉焼き 豚肉と大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ オレンジ	878	38	24.9	2		乳製品
19 (火)		ジャージャー麺 赤魚の香味あげ 中華チキンサラダ すいか	834	42.5	30.6	2.5		卵

○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、「枝豆」です。

★ マークシートは、「○」は「A」、「×」は「なし」をぬりましょう。

★ 7月分のマークシートの締め切りは、4月25日(月)朝の会終了までです。

★ 7月分の給食費の引き落としは、5月31日(火)になります。残高の確認をお願いいたします。