

令和6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	A献立	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(月)	麦ご飯 鯖の七味焼き もやしのごま酢あえ ひじきの五目煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 パイナップル	841	35.0	27.1	2.5	ミルクロールパン いかの更紗揚げ 春雨サラダ レンズ豆のスープ オレンジ	813	35.3	28.9	3.2	
2	(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 野菜スープ メロン	804	28.8	27.3	2.6	肉うどん ツナわかめサラダ 野菜チップス 冷凍みかん	791	33.8	30.9	3.1	B:旧2年3組 作成献立
4	(木)	ご飯 ししゃものごま焼き チンジャオロースー 中華あえ 中華風コーンスープ オレンジ	795	33.6	29.2	2.6	黒コッペパン はちみつ ヤンニョムレバー 大根ナムル もずくスープ ぶどうゼリー	802	32.7	24.4	3.3	
5	(金)	カレーライス とんかつ わかめとしらすのサラダ ぶどう	844	35.1	29.2	2.6	ソース焼きそば 焼き鳥 焼きとうもろこし トマトとわかめのサラダ 白玉スープ すいか	791	42.2	29.9	3.3	A:旧2年3組 B:旧2年5組 作成献立
8	(月)	麦ご飯 スズキのチーズムニエル スパゲティサラダ トマトスープ パイナップル	816	27.3	26.1	2.5	コッペパン キャラメルクリーム わかさぎのごま衣フライ 焼肉サラダ 野菜とウインナースープ煮 オレンジ	803	31.8	31.5	2.8	A:船橋産の旬の食材 を 食べて知る日 「スズキ」
9	(火)	ご飯 麻婆豆腐 大学芋 春雨ナムル すいか	833	33.3	25.8	2.6	ピザトースト スパイシーチキン グリーンサラダ ABCスープ オレンジ	795	37.5	31.1	3.3	
10	(水)	ご飯 あじフライ 納豆あえ 茎わかめのきんぴら 大根とニラのみそ汁 オレンジ	794	34.0	27.2	2.6	ブランコッペパン かぼちゃのグラタン じゃこ入り海藻サラダ せん切りスープ メロン	790	33.6	30.9	3.3	
11	(木)	セルフロコモコ スパイシービーンズ 野菜スープ パイナップル <small>ロコモコはご飯の上にハンバーグと目玉焼きをのせ、グレイ ビーソースをかけたハワイの料理です。別皿に盛り付けたハン バーグや野菜を自分でご飯にのせてください。目玉焼きは、い り卵で実施します。</small>	848	38.2	30.8	2.3	ごま揚げパン 肉団子スープ ベンネのソテー ポテトサラダ(ドレッシング味) オレンジ	792	29.0	30.8	3.3	
12	(金)	キムチ炒飯 鮭の香味ソースかけ 茎わかめのあえ物 鶏肉と卵のスープ キウイフルーツ	819	41.3	25.9	2.6	コッペパン ブルーベリージャム スズキのバジルパン粉焼き ミモザサラダ ミネストローネ 豆乳プリン	794	38.4	29.8	2.8	B:船橋産の旬の食材 を 食べて知る日 「スズキ」
16	(火)	ご飯 レバーとポテトのケチャップあえ 千草あえ ゆで枝豆 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	803	32.8	25.9	2.5	ハチミツパン ポテトのオムレツ ひじきと枝豆のマリネ キャベツとベーコンのスープ パナナ	791	32.7	30.5	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「枝豆」
17	(水)	鶏そぼろごはん 揚げ出し豆腐 磯香あえ じゃが芋と小松菜のみそ汁 ぶどう	794	30.5	29.0	2.6	セサミトースト 豚肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ オレンジ	790	39.0	30.6	3.2	
18	(木)	親子丼 さつまいもチップス ひじきのサラダ わかめスープ デコレーションプリン(さくらんぼ)	839	32.5	26.6	2.6	炒めそば野菜あんかけ のりまき厚あげ 中華きゅうり フルーツ白玉	812	33.9	27.3	3.3	A:旧2年 給食委員 作成献立

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

* 今月の船橋産の旬の食材は、「枝豆」「スズキ」です。

* 昨年度3月に給食委員会でご給食の献立を考えました。今月は旧2年生の献立を取り入れました。(18日)

* 7~11月:旧2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。(今月は3・5組の代表献立です。)

2日B献立:旧2年3組2班 ~夏バテの人&がんばる人に向けて~

テーマ<夏の最適メニュー>

一献立のセールスポイント

夏バテ対策に!がんばるあなたに!うどんの食べ方最適解!
肉うどん、さらにひんやり冷凍みかんを。

5日B献立:旧2年5組4班 ~学校全員に向けて~

テーマ<夏祭り>

一献立のセールスポイント

夏祭りのような気分になれるメニューにしました。屋台などで食べられる食べ物を使用しました。また、旬の食材を使用しました。

5日A献立:旧2年3組6班 ~総合体育大会に向けて~

テーマ<総体応援献立>

一献立のセールスポイント

総体に向けて頑張ってもらいたいという願いをこめて、愛情たっぷりに作りました。ポイントは総体で勝つことと「カツ」をかけました。

船橋市では西船橋地区を中心に枝豆の栽培が盛んに行われており、平成20年からブランド化した「西船橋産葉付き枝豆」は特に粒ぞろいが良く、風味がよいと市場から人気があります。



★ 7月分のマークシートの締め切りは、4月24日(水)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(金)になります。残高の確認をお願いいたします。