

給食予定献立表

船橋市立三山中学校

*牛乳は毎日つきます。



年 組 番号 名前

★今月の給食のテーマ★

“ピリカラフル”で、暑い夏を乗り切ろう

今月は暑くても食欲がでるように、ピリ辛に味つけたメニューを多く取り入れました。また、ナス、ピーマン、カボチャなどの夏野菜は色が濃いものが多く、この色素に栄養素が詰まっているので夏バテ予防には欠かせません。ピリ辛の味つけとカラフルな夏野菜。ピリ辛+カラフル=ピリカラフルで夏を元気に過ごしましょう。

日	曜日	献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	チェック
			Kcal	g	g	g	
1	木	ごはん 鶏肉のさんしょうから揚げ にんじんきつねしりしり 枝豆 梅肉和え 冷凍みかん	849	33.3	28.4	2.0	
2	金	カレーピラフ のり塩ピカタ ラタトゥー(夏野菜のトマト煮込み) ひじきサラダ キウイフルーツ	866	33.6	32.3	2.7	
5	月	枝豆ごはん レバーのケチャップ和え 中華風サラダ うの花(おから)炒め ぶどう	871	37.3	24.1	2.4	
6	火	七夕ずし ししゃものから揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 辛子和え さくらんぼ					
		 七夕献立	812	33.7	23.8	2.1	
8	木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 磯香和え ベジタブルソテー カレーポテト	802	35.4	21.6	2.5	
9	金	キムチチャーハン チキンソテー香味ソース ナムル パンプキンサラダ パイナップル					
		* 旧1年1組 人気メニュー第1位 *	837	35.2	26.1	2.8	
12	月	ごはん ドライカレー 素揚げ夏野菜 海藻サラダ ミニトマト  スイートポテト					
		* 旧2年1組 人気メニュー第1位 *	858	30.0	25.1	1.9	
13	火	こぎつねごはん ちくわの磯辺揚げ 冬瓜のそぼろあん おひたし 冷凍みかん	857	34.3	22.6	2.7	
14	水	塩焼きそば 生揚げのキムチ炒め さつまいもと大豆のかりんとう パリパリ漬け ぶどう	813	34.4	27.3	2.5	
15	木	のり弁 白身魚のフライ ぎんびらごぼう 夏野菜のピリ辛炒め オレンジ	829	31.9	20.6	2.8	
16	金	もち玄米入りごはん 麻婆豆腐(素揚げナス添え) もやしとコーンの中華和え ミニトマト 	863	30.4	35.2	1.9	

- * 6月は、簡易給食(弁当)になります。
- * 都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- * 食物アレルギーのある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」を確認してください。
- * 7月分の申込みの締切は、4月27日(火)です。
- * 7月分の給食費の口座引き落としは5月31日(月)です。

選んだ食事を記入しておきましょう!

(簡易給食(弁当) 申し込む 申し込まない)

完食キャンペーン

旧1、2年生の給食委員会で、完食キャンペーンを実施しました。学年ごとに優勝したクラスには、給食リクエストメニュー権がもらえました。リクエストメニューは**赤字**になっています。

「給食の持ち物」

毎回、「おはし」「ランチョンマット」を、1つの巾着かケースに入れてもってきましょう。スプーンのマークのある日はスプーンも必要です。

