

令和3年9月

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

★今月の給食のイチオシ!★
まだまだ暑いからこそ食べたい!世界の料理3選!

タイ料理:ガバオライス
インドネシア料理:ミーゴレン
メキシコ(アメリカ)料理:チリコンカン

日本には季節があり、季節によって気温が変化しますが、世界には1年中ずっと暑い国もあります。9月になっても暑い日が続きますが、こんな残暑のときだからこそ食べたい世界の料理を取り入れてみました。
暑いときは食欲が落ちがちですが、ガバオライス、チリコンカンはピリ辛の味つけなのでモリモリ食べられると思います。ミーゴレンは熱帯気候の国・インドネシアの焼きそばです。甘辛い味つけで食べやすいと思います。世界の料理を食べて、旅気分を味わってみてください。

日	曜日	献立	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	チェック
			Kcal	g	g	g	
2	木	ごはん 鶏ささみのレモンソース 夏野菜のひき肉炒め ごぼうサラダ オレンジ	900	36.1	24.4	2.1	
3	金	もち玄米入りごはん 鶏の唐揚げ ベジタブルソテー ひじきのマリネ ぶどう	800	29.2	25.5	1.8	
6	月	ゆかりごはん レバーとじゃがいもの揚げ煮 なすとピーマンのじゃこ炒め 春雨サラダ 冷凍みかん	865	31.4	25.5	2.5	
7	火	カレーピラフ マカロニグラタン きのことベーコンのソテー グリーンサラダ ミニトマト	801	27.9	26.7	2.5	
8	水	ガバオライス かぼちゃのスパイス揚げ じゃこわかめのサラダ 巨峰	809	35.2	25.1	2.6	
9	木	麦ごはん さんまのかば焼き風 おかか和え 五目煮豆 冷凍みかん	841	29.6	28.1	1.9	
10	金	麦ごはん えび団子の手まり揚げチリソース 筑前煮 ごま和え ひとくちみかんゼリー	824	28.7	22.5	2.0	
13	月	ごはん ロールカツ 切り干し大根の煮物 浅漬け オレンジ	849	33.7	25.2	1.9	
14	火	ミーゴレン風焼きそば 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の炒め物 キャンディポテト 巨峰	810	40.3	22.9	3.0	
15	水	ごはん 豆腐ハンバーグ和風きのこソース 荳わかめのきんぴら おひたし オレンジ	819	33.6	23.7	2.2	
21	火	もち玄米入りごはん ししゃものカレー南蛮漬け 五目きんぴら きぬかつぎ ツナとわかめの和え物 	800	27.3	26.0	2.4	
24	金	ごはん おからコロッケ こんにゃくの辛味噌炒め コールスローサラダ ミニトマト	832	27.1	22.8	2.3	
27	月	さつまいもごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ ひじきの五目煮 ツナ和え オレンジ	813	32.7	22.1	2.8	
28	火	ごまごはん チリコンカン カップエッグの青菜添え フレンチサラダ 梨 	855	35.7	26.7	2.1	
29	水	ごはん 生揚げの中華煮 手作り春巻き ハンパングー オレンジ	905	38.0	27.1	2.5	
30	木	わかめごはん 白身魚の唐揚げねぎソース 野菜炒め 磯香和え シュガーピーンズ	800	34.0	24.1	2.9	

- *9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。
- *9月分の申込みの締切は、5月25日(火)です。
- *9月分の給食費の口座引き落としは6月30日(水)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)

◆給食がない日◆ 16日(木):期末テスト
17日(金):期末テスト
22日(水):市教研

「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。

