



# 令和4年5月 予定献立表

## 5月の目標：食事のマナーを守ろう！

船橋市立三山中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	申込
2 (月)	わかめごはん ほたての梅抹茶スティック 肉じゃが 塩昆布和え ヨーグルトゼリー	835	34.2	18	2.4	☆☆八十八夜・緑茶の日☆☆ お茶に親しもう!!	
6 (金)	ごはん 豆腐のキムチ炒め きんちやく揚げ わかめのサラダ 河内晩柑	853	34.3	25.1	2.4	きんちやく揚げは、じゃがいもやかぼちゃ、ひじき、ツナなどを混ぜ合わせた具を、しゅうまいの皮で包んで揚げて作ります。	
7 (土)	鶏肉と野菜の桜ちらし ししゃものバター焼き じゃが芋のきんぴら ごま和え 果肉入りみかんゼリー	886	34.2	26.2	2.6	桜の花の塩漬けを使ったちらし寿司。たけのこやふき、鶏そぼろ、卵などを混ぜ込んで作ります。 ★授業参観日	
10 (火)	ごはん なら饅頭 レバーと生揚げの中華風 ピリ辛きゅうり グレープフルーツ	831	34.2	24.5	2.2	☆☆旬を味わおう☆☆ なら	
11 (水)	菜飯 手羽先揚げ 味噌おでん風 キャベツのツナ和え 河内晩柑	832	34.5	28.3	2.4	☆☆日本を食べて知る☆☆ 愛知県	
12 (木)	ごはん 海苔の佃煮 豆腐のおとし揚げ 根菜の炒め煮 おひたし グレープフルーツ	831	34.2	23.7	2.3	豆腐のおとし揚げには、鶏肉、ひじき、玉ねぎ、しらす干しなどを豆腐と混ぜ合わせ、カリッと揚げて作ります。	
13 (金)	青菜のクリームパスタ 白身魚のサルサソース ジャーマンポテト フレンチサラダ オレンジ	830	36.1	29.7	2.2	トマト味のサルサソースには、玉ねぎやピーマンが入り、チリパウダーを少し加えてピリッとさせます。焼いた白身魚にかけて、爽やかに食べましょう。	
16 (月)	ごはん 手作りふりかけ 和風ハンバーグ ミックスソテー 若草ポテト 野菜とちくわの和え物 コーヒープリン	830	34.6	24.4	2.3	手作りふりかけは、かつお節、しらす干し、ゆかり、あおりのりを使って作ります。	
17 (火)	もち玄米入りごはん 生揚げのホイコーロー風 煮豆昆布 春雨サラダ 河内晩柑	832	34.3	26.8	2.1	☆☆減塩の日☆☆ 食塩を減らす工夫を考えよう!	
19 (木)	五目ごはん 鯖のみそ幽庵焼き じゃがいもの煮物 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	833	34.8	27.2	2.4	五目ごはんには、たけのこ、ごぼう、しいたけ、にんじん、油揚げなどたくさんの具が入る具沢山ごはんです。	
20 (金)	パエリア風ピラフ スペニッシュオムレツ 白いんげん豆のトマト煮 茎わかめのサラダ 露地メロン	837	34.7	22.2	2.5	☆☆世界を食べて知る☆☆ スペイン ★新2年生校外学習 給食なし	
23 (月)	グリーンピースごはん 豆腐の肉みそだれ 五目きんぴら 辛子和え さつまいも茶巾	830	34.6	20.4	2.4	☆☆旬を味わおう☆☆ グリーンピース 	
24 (火)	ごはん 韓国のり風ふりかけ ヤンニョム風チキン サラダ菜 チャプチェ 小松菜とひじきのナムル オレンジ	831	34.9	22.7	2.1	☆☆世界を食べて知る☆☆ 韓国	
25 (水)	ハチミツパン ポテトと豆のカレーグラタン 小松菜のソテー 海藻サラダ 露地メロン	830	34.5	29.7	2.6	グラタンには、ひよこ豆を使います。インドでよく食べられる豆です。ほくほくした食感を味わいましょう。	
26 (木)	ごはん あじの梅みそ焼き 大根の煮物 おかか和え さつまいもと大豆のかりんとう	836	34.3	23.9	2.4	☆☆旬を味わおう☆☆ あじ	
27 (金)	小松菜じゃこチャーハン 豆腐しゅうまい 野菜いため わかめの中華サラダ オレンジ	830	34.4	23	2.4	☆☆小松菜の日☆☆ 小松菜を味わおう ★新1年生校外学習 給食なし	
30 (月)	ひじきごはん 中華風卵焼き(エビ入り) 里芋のうま煮 磯香和え 黒ごま豆乳ゼリー	835	34.2	26.4	2.5	中華風卵焼きには、えびやたけのこを入れ、少し酸味のあるあんかけをかけます。黄金色のあんかけが美しいメニューです。	
31 (火)	ごはん ドライカレー ポテトのチーズ焼き 切り干し大根のサラダ トマト	836	34.3	22.8	2.4	☆☆船橋産の旬の食材を食べて知る日☆☆ 今日はトマト	

申込回数の合計(○の数)を記入しま



※ 献立表は、5月までご家庭で大切に保管してください。給食の注文日を忘れないようご注意ください。

中学校給食は選択制です。毎日給食か、家庭からのお弁当持参かを選択できます。中学生は成長期であるとともに、運動量や学習時間も増え、心身ともに大人になるための基礎作りが行われる時期です。給食では、エネルギー、たんぱく質、カルシウムといった中学生にとって必要な栄養素を満ち、海藻類、芋類、豆類など普段の食事では不足しがちな食品も積極的に取り入れています。

- \* 5月の給食は「お弁当パック」に詰める単一献立での給食になります。
- \* 5月は、給食回数が学年によって異なります。(新1・2年生17回 新3年生18回)
- \* 都合により食材材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- \* 食物アレルギーがある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」をご確認ください。

### 「給食の持ち物」

毎回、「おはし」「ランチョンマット」を持ってきましょう。スプーンマークのある日はスプーンも必要です。献立表をよく見て、献立に合わせた食具を持ってきてください。

\*5月分の給食費口座引き落とし日は、3月31日(木)です。

取立にロイヤリティ長表を付していただきます。