



令和4年6月 予定献立表



6月の目標：よく噛んで食べよう！

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)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	申込
1 (水)	枝豆ごはん レバーのケチャップあえ 豆腐のかき油炒め 中華サラダ 大学いも	861	34.7	24.3	2.4	枝豆、レバー、豆腐は鉄分が豊富な食材です。鉄分が不足すると疲れやすくなったり、だるくなったりします。元気に過ごすためにしっかり食べましょう。	
2 (木)	ごはん 鯖の西京焼き 大根の炊いたん 辛子和え 金時豆の甘煮 抹茶プリン	839	34.5	22.5	2.4	☆☆日本を食べて知る☆☆ 京都府 新3年生の修学旅行先は京都！給食で京都を味わいましょう。	
3 (金)	あじさいごはん 鶏肉の梅肉揚げ じゃがいもの煮物 磯香和え ミルクゼリーブルーベリーソース	830	34.4	23.2	2.6	☆☆船橋産の旬の食材を食べて知る日☆☆ 船橋にんじん	
6 (月)	ごはん れんこん入りつくね 野菜のうま煮 小松菜としらすの和え物 シュガービーンズ	854	38.5	23.8	2	☆☆かみかみ献立☆☆ 6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。 よく噛むといりごとたくさん 消化を助ける 脳の働きを活発にする 虫歯を防ぐ 食べすぎを防ぐ 味がよくわかる	
7 (火)	ゆかりごはん ししゃものピリ辛ソース ごぼうの土佐煮 大豆サラダ さつまいもチップス	844	34.3	25.7	2.4		
9 (木)	もち玄米たっぷりごはん 四川豆腐 蒸ししょうまい 華風和え 甘夏みかん	830	34.2	24.9	2.4		
10 (金)	太巻寿司 いなり寿司 鶏肉の山賊揚げ あとひきお煮しめ ごまあえ さくらんぼ	837	35.7	29.9	2.8	☆☆新3年生修学旅行給食なし☆☆ 太巻寿司は千葉を代表する郷土料理。切り口の断面で華やかな図柄を表すことができ、目でもおいしい料理です。	
13 (月)	梅としらすのごはん 野菜の味噌炒め 肉団子のコーン蒸し ツナとわかめの和え物 キャンディポテト	854	34.5	25.1	2.5	野菜の味噌炒めには、7種類の野菜を使い、甘い味付けで仕上げます。ごはんが進む味です。	
14 (火)	麦ごはん いわしのかば焼き風 じゃがいものきんぴら おひたし 露地メロン	859	34.1	24.4	2.4	☆☆翌日は、千葉県民の日☆☆ 千葉の恵みを味わおう！！	
17 (金)	きなこ揚げパン チリ・ビーンズ じゃこ海藻のサラダ 河内晩柑	833	34.5	29.3	2.3	「揚げパンといったらきなこでしょ？」という意見が複数あり、今月はきなこ味の揚げパンにしました。皆さんの定番の揚げパンは何味ですか？	
20 (月)	もち玄米入りごはん 鶏肉のチーズフライ 野菜いため 切り干しときゅうりのピリ辛漬け びわゼリー	850	34.2	24	2	びわは初夏を告げる果物です。千葉県は全国2位のびわの産地です。びわゼリーはびわの缶詰を使って作ります。	
21 (火)	いろいろ豆ごはん うまき卵 夏野菜の挽肉いため もやしと茎わかめの和え物 甘夏みかん	863	35	28.6	2.7	うまき卵は、うなぎのかば焼きを入れた卵焼きです。しっかり食べて、スタミナをつけましょう。	
22 (水)	ごはん 鱸(すずき)のかわり揚げ ひじきの五目煮 さつまいもの甘煮 野菜のゆかり和え キウイフルーツ	851	34.8	24.7	1.9	☆☆船橋産の旬の食材を食べて知る日☆☆ 鱸(すずき)	
23 (木)	しじゅうしい 小松菜チャンプルー マーミナウサチ サーターアンダギー パインアップル	898	34	23.8	2.3	☆☆日本を食べて知る☆☆ 沖縄県(沖縄慰霊の日) しじゅうしい→豚肉と昆布のごはん マーミナウサチ→もやしと油揚げの和え物	
24 (金)	ごはん ソースカツ 千キャベツ ミントマト たけのこと茎わかめのピリ辛炒め ツナサラダ オレンジ	836	34.7	26.1	2.6	☆☆がんばれ！！総体 応援メニュー☆☆	
27 (月)	ツナとナスのスパゲティ 豆アジのエスカベージュ 枝豆 マセドニアポテトサラダ 甘夏みかん	848	35.7	28.9	2.9	豆アジをカラッと揚げて、玉ねぎやピーマンの入った甘酸っぱいたれで味付けします。豆アジは骨も丸ごと食べられます。カルシウムがたっぷりです。よく噛んで食べましょう。	
28 (火)	麦ごはん 生揚げのマーボー炒め 野菜の塩昆布和え オレンジ	849	34.8	28.7	2.3	生揚げのマーボー炒めには、じゃがいもやにんじん、チンゲン菜、ピーマンなどの野菜をたくさん使って作ります。ボリューム満点◎	
29 (水)	中華風炊きこみごはん 五目炒め 明太子チーズポテト焼き ごま酢あえ さくらんぼ	849	34.5	28.7	2.4	☆☆旬を味わおう☆☆ さくらんぼ	
30 (木)	もち玄米入りごはん 鮭のつけ焼き 根菜と油揚げの煮物 おかか和え 水無月	861	35.1	20.5	1.9	水無月は、和菓子的一种。小麦粉や上新粉、砂糖などでできた生地の上に豆を散らし、蒸して作ります。	

申込回数の合計(○の数)を記入しましょう



※ 献立表は、6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。

- * 6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。
- * 6月は、給食回数が学年によって異なります。(新1・2年生19回 新3年生17回)
- * 都合により食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。
- * 6月分の給食費口座引き落とし日は、5月2日(月)です。

「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。スプーンの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。