



# 令和4年7月 予定献立表

## 7月の目標：衛生面に気を付けて食事をしよう！

**7月の給食では、昨年度の給食委員が考案した献立を食べます！！**  
 栄養を考えて献立作成に取り組みました。四苦八苦しながらも、こだわりのあるメニューが出そろいました。味わって食べましょう。  
 ※栄養価の基準や全体のバランス、調理室の作業を考慮して、適宜アレンジしています。

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 (金)	たこ飯 きびなごのフライ ひじきの五目煮 小松菜のちりめん和え 河内晩柑	845	35.9	26.5	2.4	●半夏生（はんげしょう）にちなんで、たこ飯● 稲の根がたこの足のようになりしっかりと張って豊作になるようにという願い込めて、たこを食べる習慣があります。きびなごは骨ごと食べる魚です。カルシウムたっぷり！！	
4 (月)	もち玄米たっぷりごはん ジャンボ揚げぎょうざ じゃがいもの炒め物 ツナの和風サラダ パインアップル	878	34.1	25.4	2.4	☆☆旧1年3組給食委員 考案メニュー☆☆ がっつり&まんぶく給食	
5 (火)	ごはん 焼き鯖 野菜味噌炒め 辛子和え ヨーグルトゼリー	843	34.6	29.8	2.6	☆☆旧2年2組給食委員 考案メニュー☆☆ 魚を食べて、頭よくなろう！	
7 (木)	うなぎごはん じゃこ豆腐 野菜のうま煮 ゆかり和え グレープゼリー	842	36.5	25.3	2.7	●今日は七夕☆☆● うなぎで七夕をお祝いしましょう。うなぎはビタミンAやB1などが豊富に含まれ、栄養満点。甘いタレを絡めて刻んだうなぎをご飯に混ぜ込みます。	
8 (金)	スパゲティペペロンチーノ チキンソテーマトソース ベジタブルソテー 小エビのサラダ すいか	808	37.1	29.6	2.5	☆☆旧1年1組給食委員 考案メニュー☆☆ ペペロンチーノを食べたい！	
11 (月)	ごはん 鮭の塩焼き 枝豆 肉じゃが(生揚げ入り) ハムときゅうりの春雨サラダ さくらんぼ	838	38.5	21.8	2.2	☆☆旧1年2組給食委員 考案メニュー☆☆ 鮭がメイン給食 ☆☆船橋産の旬の食材を食べて知る日☆☆ 枝豆	
12 (火)	五穀ごはん 豆腐ハンバーグ和風おろしソース なすのなべしぎ 海の幸のサラダ オレンジ	836	34.5	29	2	なすのなべしぎは、油で揚げたなすを甘いみそで味つけた料理です。じゃがいもやピーマン、玉ねぎ、にんじんなども入り、野菜がたくさん食べられます。	
13 (水)	わかめごはん 鶏の唐揚げ サラダ菜 ミニトマト きんぴらごぼう炒め おひたし 大学いも	898	34.3	26.6	2.5	☆☆旧2年1組給食委員 考案メニュー☆☆ みんなが好きな料理をいれたよ！	
14 (木)	ごはん エビと豆腐のチリソース 手作り春巻き ナムル 梨	896	34.4	25.1	2.4	☆☆旧2年3組給食委員 考案メニュー☆☆ エビっておいしいよね	
15 (金)	ナン サフランライス 夏野菜キーマカレー レパールの香味揚げ じゃがフライ マセドニアサラダ 冷凍みかん	874	38	27.4	2.7	7月最後の給食は、キーマカレーです。かぼちゃやなす、ピーマンなどの夏野菜を味わいましょう。ナン、サフランライスはどちらもカレーと相性抜群。カレーをつけたり、のせたりして食べて下さい。	

申込回数の合計(○の数)を記入しよう



※ 献立表は、7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。1日ごとに給食か、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。

- \* 7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。
- \* 都合により食材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。
- \* 7月分の申し込みの締め切りは、4月25日(月)です。
- \* 7月分の給食費口座引き落とし日は、5月31日(火)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。