



2023年7月 予定献立表

船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A 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	B 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	注文チェック
半夏生にちなんだ献立													
3 (月)	たご飯 さばの文化干し 粉ふき芋 おひたし 大根と豆腐のすまし汁 冷凍みかん ビタミンCたっぷり	809	34.5	30.5	2.6	半夏生の日には、関西はたご、福井県はさばを食べる風習があります。たご飯は、しょうがと枝豆、こぼろも入ります。	カレーうどん ししゃもの唐揚げ ツナ和え さつまいもと大豆のかりんとう パナナ カルシウムたっぷり	790	36.3	33.2	3.3	半夏生の日に香川県ではうどんを食べる風習があります。カレーうどんで食欲UP! ししゃもも残さず食べて、カルシウムとたんぱく質をとりましょう。	
4 (火)	ごはん 生揚げのキムチ炒め コーンとわかめのサラダ 春雨スープ パナナ	795	33.3	26.5	2.4	暑くて食欲がなくても、寒いものは食べやすいごはんが進みます。キムチ炒めでしっかり食事をとり、夏バテを防止しましょう。	ミルクロール トマト入りオムレツ シーフードごまドレサラダ ABCスープ オレンジ ビタミンCたっぷり	801	33.2	33	2.9	シーフードごまドレサラダには、いか、えび、もやし、小松菜、レタス、キャベツ、きゅうりなどが入ります。	
6 (木)	もち玄米入りごはん 鶏肉の照り焼き 枝豆 磯香和え けんちん汁 ヨーグルトゼリー	793	37.7	26.9	2.4	船橋産の旬の食材を食べる日 枝豆のり 小松菜	ブランコッペパン はちみつ 豆腐のカレー煮 切り干しときゅうりのピリ辛漬け キャベツのスープ パナナ カルシウムたっぷり	799	34.9	29.2	3.2	豆腐のカレー煮は、豆腐、豚肉、玉ねぎ、きくらげ、小松菜などが入りボリューム満点。カレー味で食欲UP。	
七夕献立													
7 (金)	うなぎごはん じゃこ豆腐 白菜と小松菜のおひたし セタそうめん汁 冷凍みかん 鉄たっぷり カルシウムたっぷり	792	35	26.1	2.6	7月の土用の丑の日にうなぎを食べる風習があります。ビタミンAやビタミンB1などが含まれ栄養満点、しっかり食べてスタナをつけましょう。	ブドウパン ささ身レモンソース ミントマト 小松菜とじゃがいものソテー 野菜と豆腐のスープ フルーツナタデココ 鉄たっぷり ビタミンCたっぷり	818	34.6	25.1	2.7	船橋産の旬の食材を食べる日 小松菜	
10 (月)	ごはん 酢豚 じゃこときゅうりのサラダ 卵スープ オレンジ	803	34.5	29.7	2.4	酢豚は、衣をつけて揚げた豚肉と野菜を甘酢あんにかき合わせた中華料理です。	ソフト麺カレーソース ツナと茎わかめのサラダ もやしのスープ 冷凍みかん	803	35	29.1	3	食欲がなくても、睡りならのご飯が食べたいという人も多いと思います。今回はカレー味なのでスパイスの味が食欲をそそります。	
11 (火)	枝豆ごはん 厚焼き卵 ごまあえ じゃが芋と揚げの味噌汁 すいか 鉄たっぷり	803	33	27.3	2.5	厚焼き卵には、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、鶏肉などが入りボリューム満点。デザートは夏においしいスイカです。	黒糖食パン マーマレード レバーのケチャップあえ のりじゃがバター きのこのサラダ 豆腐と白菜のスープ パナナ ビタミンCたっぷり 鉄たっぷり	798	34.8	26.8	2.9	きのこのサラダには、にんじん、マッシュルーム、レタス、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜などが入ります。きのこのうま味がたっぷり。	
12 (水)	麦ごはん あじの梅照り焼き 枝豆 野菜の煮物 小松菜としめじの味噌汁 冷凍みかん	794	35.8	23.8	2.5	船橋産の旬の食材を食べる日 枝豆 小松菜	ハチミツパン なすとポテトのミートグラタン 山海サラダ せん切りスープ グレープフルーツゼリー	791	34.5	32.2	3.3	夏野菜のなすを使ったグラタンを作ります。どろどろの食感を味わいましょう。山海サラダには、いか、わかめ、茎わかめ、トマト、小松菜などが入ります。	
13 (木)	かてめし(混ぜごはん) ゼリーフライ(おからコロッケ) 辛子和え 豚汁 オレンジ 食物繊維たっぷり	827	33	28.6	2.6	味わおう 埼玉県の郷土料理	ブドウパン 白身魚のポワレホワイトソース マリネサラダ ミネストローネスープ パナナ	817	34.8	28.1	3.3	ポワレは肉や魚を香ばしく焼くことで、マリネサラダには、レタス、とうもろこし、キャベツ、小松菜などが入ります。	
14 (金)	もち玄米入りごはん さばの味噌煮 ひじきの五目煮 キャベツの和え物 わかめとえのきのすまし汁 パナナ	803	34.3	27	2.6	さばの味噌煮は人気メニューの一つ。旨辛いおそばとからんでごはんが進みます。	冷やし中華めん 生揚げとツナのかわり春巻き もやしとコーンのごまあえ みかん白玉	789	35	31.4	3.4	冷やし中華めんは、卵、ハム、椎茸、きゅうり、にんじんなどをせませます。酸味のあるお酢をかけます。	
18 (火)	ナン ターメリックライス 夏野菜といんげん豆のキーマカレー フライドポテト マセドニアサラダ もずくスープ 冷凍みかん ビタミンCたっぷり 食物繊維たっぷり	791	35.2	25.8	2.6	なす、かぼちゃを使ったキーマカレーを作ります。ナン(インド料理のパン)とごはんをいただきます。マセドニアサラダには、きゅうりに、にんじん、レタス、小松菜などが入ります。	黒コッペパン 鮭のムニエル ラトウイユ(大豆入り) ポタージュスープ すいか ビタミンCたっぷり 食物繊維たっぷり	820	36.7	28.9	3.1	ラトウイユはフランスの郷土料理。夏野菜をマセドニアの味付けで煮込んだものです。	

どの料理も2/3は食べられるように献立表をよく見て、選びましょう。
わからないことは栄養教諭に相談してください。

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

食品成分表改訂のお知らせ

食品成分表の改訂により、食品成分を計測するものさしが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供します。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありませんので、ご安心ください。



給食はたくさんの人の力によってつくられています。
調理員さん、食材を運んでくれる納品業者さん、生産者さん、漁師さん、ゴミ業者さんなどに感謝の気持ちを持って食べましょう。