

2024年 7月 予定献立表

(令和6年)

年組氏名			船橋市立宮本中学校 ○牛乳は毎日つきます								
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1		ガーリックたこチャーハン 青のりビーンズ	ししゃもの唐揚げ 白菜スープ	バンバンジー 冷凍みかん	さばカレーのつけうどん 磯ポテト						
(月)		※7/1は「半夏生」	839	38.3	26.1	2.4	※7/1は「半夏生」	796	35.1	28.1	2.3
2	短縮日課	発芽米ご飯 あさりと春雨のスープ	めかぶと豚キムチの春巻き パイナップル	中華和え	ブランコッペパン グリーンサラダ						
(火)			805	27.6	24.7	2.3		798	33.5	24.5	3.1
4	短縮日課	枝豆ご飯 さつまいものレモン煮	豆腐の肉みそあんかけ かきたま汁	おかか和え オレンジ	ハチミツパン 生揚げのサラダ						
(木)			810	31.6	26.4	2.3		804	38.1	27.9	3.0
5	短縮日課	ひじき寿司 そうめん汁	鶏肉の香りあげ コーヒゼリー	ゆかり和え	ピザドッグ マカロニスープ						
(金)			796	31.2	26.3	2.3		809	33.3	28.4	3.2
8	短縮日課	もち玄米ご飯 千草あえ	生揚げの甘辛焼き 具だくさんみそ汁	こんにゃくのおかか炒め オレンジ	【船橋産旬の食材を食べて知る日】スズキ 黒コッペパン						
(月)			790	29.8	26.5	2.6		791	38.8	27.7	2.8
9	短縮日課	ごま麦ご飯 ひじきとツナの佃煮	ほっけのみそマヨネーズ焼き みそけんちん汁	おひたし オレンジ	食パン ミックスソテー						
(火)			791	34.4	27.7	2.4		791	30.8	27.9	2.9
10	短縮日課	ご飯 ごま酢あえ	豚肉の辛子しょうゆかけ 納豆汁	切干大根の煮物 もも缶	甘納豆パン 海苔じゃこサラダ						
(水)			802	32.5	28.0	2.3		806	33.7	25.9	2.7
11	短縮日課	夏野菜カレーライス	白いんげんサラダ	すいか	しらすトースト						
(木)			847	29.7	26.2	2.3		816	35.9	28.0	3.2
12	短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】枝豆					【船橋産旬の食材を食べて知る日】枝豆				
(金)			804	35.0	27.5	2.4		796	33.1	27.0	2.9
16	短縮日課	ご飯 磯香和え	白身魚(メルルーサ)の甘酢あんかけ 豆乳キムチみそ汁	オレンジ	パイナップルロール 野菜のミルクスープ						
(火)			790	32.3	26.9	2.2		800	32.5	27.3	3.2
17	短縮日課	ごま麦ご飯 茎わかめのパンサンスー	レバーとポテトのユーリンソース 中華風スープ	カップ杏仁豆腐(みかん入り)	あんバターサンド ごまドレッシングサラダ						
(水)			829	30.4	23.3	2.5		820	34.6	27.1	3.1
18	短縮日課	うなぎ入り混ぜごはん ごまみそ和え	きすの磯辺揚げ お吸い物	じゃが芋の旨煮 オレンジ	ソフト麺シーフードトマトソース ツナとわかめのサラダ						
(木)			815	35.4	25.1	2.6		815	36.9	22.2	2.5
申し込み 合計数	A B	※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。									
		7月分 全部申し込んだ場合					7月の船橋産				

全12回

7月分 全部申し込んだ場合
330円 × 12回 = 3,960円

7月の船橋産

「枝豆」・「スズキ」

※マークシートの提出締め切りは、4月25日(木)です。

※7月分の給食費の口座引き落としは、5月31日(金)です。

◆半夏生（はんげしょう）…

夏至から11日目（今年は1日）を半夏生といい、関西地方では稲がタコの足のようになりしっかりと根をはるようになり、タコを食べて豊作を願うそうです。また、香川では収穫した小麦でうどんを打ち、農作業を手伝ってくれた人たちにふるまったり、福井ではさばを食べるそうです。1日のA献立にはタコを、B献立にはうどんとさばを使った献立を取り入れました。

◆土用の丑…

今年の夏の土用の丑の日は2日あり、7月24日と8月5日。夏の暑さに負けないように、昔から土用の丑の日にはうなぎを食べる風習があります。

…身の周りの衛生に気を配りましょう…

梅雨から夏にかけて、気温・湿度が高くなり、食中毒の多発するシーズンです。ジメジメ・ムシムシとうっとうしい日が多くなり、食欲が落ちたり、からだがだるくなったりしがちですが、逆にカビや細菌は活発に活動を始めます。

食中毒にならないよう、手洗いを十分に行い食品の衛生に注意するなど、身の周りの衛生に気をつけましょう。