

# 2023年 7月 予定献立表

(令和5年)

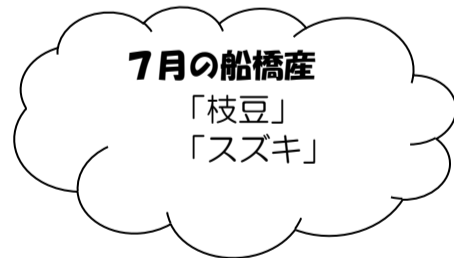
船橋市立宮本中学校  
○牛乳は毎日つきます

年 組 氏名											
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3		ガーリックたこチャーハン ポテト春巻き ごまマヨネーズ和え 春雨もずくスープ オレンジ					カレーうどん 生揚げのツナマヨネーズ焼き 磯ポテト キャベツの浅漬け フルーツ白玉				
(月)		※7/2(日)は「半夏生」	807	32.0	24.4	2.4	※7/2(日)は「半夏生」	782	32.7	28.0	2.5
4		枝豆ごはん 豆腐の肉みそあんかけ おかか和え さつまいもの甘煮 かきたま汁 さくらんぼ					ブランコッペパン 豆あじのレモンソース ミックスソテー 海の幸のサラダ 豆とトマトのポタージュ パイナップル				
(火)	短縮日課		802	36.0	23.8	2.3		802	34.5	27.2	3.1
6		ごま麦ごはん レバーとポテトのユーリンソース 茎わかめの和え物 中華風スープ メロン					甘納豆パン いかのタンドリー風 青菜ときのこのソテー ごまドレッシングサラダ あさりのスープ パイナップル				
(木)	短縮日課		797	30.0	21.9	2.5		792	37.4	25.2	3.2
7		【船橋産旬の食材を食べて知る日】7月はスズキ ひじき寿司 スズキのごま酢たれかけ ゆかり和え そうめん汁 コーヒーゼリー					ピザドッグ 春雨サラダ 抹茶ビーンズ マカロニスープ 冷凍みかん				
(金)	短縮日課	☆7/7は「七夕」	800	31.4	25.7	2.6	☆7/7は「七夕」	793	32.3	27.5	3.1
10		ごはん 生揚げの甘辛焼き にんじんとピーマンのきんぴら炒め 酢みそ和え 納豆汁 オレンジ					【船橋産旬の食材を食べて知る日】7月はスズキ 黒コッペパン レモンハニー スズキのごま衣フライ 小松菜サラダ クリームコーンスープ パイナップル				
(月)	短縮日課	※7/10は「納豆の日」	785	31.0	26.3	2.1		832	38.4	27.6	2.8
11		もち玄米ごはん 麻婆なす ごま酢あえ 中華風煮豆 卵スープ カップ杏仁豆腐 (ブルーベリーソース)					しらすトースト ひじきのマリネ 鶏肉と豆のトマト煮 冷凍みかん				
(火)	短縮日課		816	35.0	24.2	2.6		816	35.9	28.0	3.2
12		発芽米ごはん ししゃもの薬味ソース 磯香和え 豆の甘煮 八宝みそ汁 オレンジ					食パン チョコクリーム ポテトのミートグラタン グリーンサラダ もずくスープ パイナップル				
(水)	短縮日課		796	32.6	23.9	2.2		810	34.0	28.2	3.2
13		夏野菜カレーライス 白いんげんサラダ すいか					コッペパン 海老カツ(タルタルソース添え) キャベツのソテー マセドニアポテトサラダ ニードルスープ オレンジ				
(木)	短縮日課		843	28.6	25.6	2.1		792	36.3	28.1	3.2
14		【船橋産旬の食材を食べて知る日】7月は枝豆 ごはん 鶏と野菜の揚げ煮 さや付き枝豆の煮びたし ごまあえ キャベツと生揚げのみそ汁 オレンジ					ブドウパン 豆腐のピザソース さや付き枝豆のガーリック炒め 大根とわかめのサラダ ABCスープ パイナップル				
(金)			791	29.1	25.2	2.3		812	33.7	27.6	2.9
18		麦ごはん 揚げ鯖のおろし煮 レモン和え 豆乳キムチみそ汁 メロン					パイナップルロール ピーマンの肉詰め ポテトサラダ(ドレッシング味) 野菜のミルクスープ 冷凍みかん				
(火)			817	34.3	28.7	2.5		806	31.1	25.0	3.2
19		うなぎ入り混ぜごはん いかの磯辺揚げ 切干大根の煮物 浅漬け お吸い物 冷凍みかん					ソフト麺ピリ辛ソース じゃが芋のおやき 小松菜ともやしのナムル すいか				
(水)			826	37.7	26.1	2.6		867	39.3	22.4	2.6

申し込み 合計数	A	全11回
	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  
330円 × 11回 = 3,630円



※食品成分表の改定により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が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。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。  
※脂質は脂質エネルギー比(%)からg表記に変更しています。

※マークシートの提出締め切りは、4月24日(月)です。

※7月分の給食費の口座引き落としは、5月31日(水)です。

◆半夏生(はんげしょう)...

夏至から11日目(今年は2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うそうです。3日のA献立にはタコを、B献立にはうどんを使った献立を取り入れました。

◆土用の丑...

7月30日は土用の丑の日。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、からだの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付けましょう。