



2022年 6月

予定献立表



船橋市立宮本中学校

○牛乳は毎日つきます

年 組 氏名		※一口メモ					
日付	申し込み 有り○、無×	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
1 (水)	短縮日課	ごはん 生揚げの味噌炒め 竹輪磯辺天ぷら ※青菜と櫻のお浸し	851	31.1	31.5	2.6	※榎茸はビタミンB1が多く、糖質をエネルギーに変えてくれます。脂肪やたんぱく質の代謝をよくするビタミンB2も多いので効率よく栄養を取り込めます。
2 (木)		鶏こぼろピラフ わかさぎのカレーマリネ ニョッキクリームソース コーンサラダ ミニトマト	811	28.8	31.7	2.8	※ニョッキはお団子のようなもちりとした食感が魅力の pasta です。細長いパスタとは違った味わいで、じゃがいもをで作っているのもちっとした独特の食感です。
3 (金)		《船橋産旬の食材を食べて知る日》 6月はにんじん					
6 (月)	3年修学旅行	※船橋にんじんごはん 鶏肉のカレーソテー 五目ビーフン もやしの胡麻酢和え ピーチヨーグルト(もも)	823	31.3	30.2	2.9	※船橋にんじんはふつうのにんじんと比べ、オレンジ色が濃く、甘みが強いのが特徴です。
7 (火)	3年修学旅行	ごはん ※魚の黄金焼き スパゲティソテー グリーンサラダ(パイナップル) 甘夏缶	812	32.3	20.6	2	※メルルーサのムニエルに、カレー粉で味付けした黄金色のベシャメルソースをかけて焼きます。
9 (木)		海鮮焼きそば(えび・いか) レバーと野菜の揚げ煮 干草あえ 金時豆の甘煮 ヨーグルトの苺ソース(いちご)	804	36.1	32.8	3	※魚介の旨味たっぷりの醤油味の焼きそばです。
10 (金)	短縮日課	ごはん ※豚肉のしょうが焼き もやしのカレー炒め チーズポテト わさび和え ブドウゼリー(ぶどう)	842	30.7	31.4	2	※豊富なビタミンB1が疲労回復、成長促進、集中力の向上に効果的！食欲不振を改善するナイアシンも豊富です。
13 (月)		※梅ちりめんごはん 鯖のごまだれ焼き なめこおろし 若布の炒め物 塩昆布和え ミニトマト	802	31.8	24.8	2.8	※入梅の季節なので、梅漬けのまぜごはんにしました。梅はバラ科サクランボの木になる実で、熟しても甘くならず強い酸味が特徴の果実です。
14 (火)		ごはん ※豚肉のブルコギ ししゃもの唐揚げ もやしの胡麻酢和え ピーチゼリー(もも)	908	34.8	31.4	2.6	※ブルコギは、韓国料理の中でもポピュラーな肉料理です。醤油ベースの甘口のたれで肉や野菜を炒め煮にする料理です。
20 (月)		《15日は千葉県民の日》 千葉の恵みいっぱい献立					
21 (火)	短縮日課	菜の花ごはん ※スズキのたつた揚げ がんもの含め煮 キャベツのカレーソテー 小松菜のみぞれ和え 一口梨ゼリー(なし)	806	35.4	31.7	3.3	※船橋はスズキの漁獲量が日本一！旬を迎えたスズキは丸々と太り脂たっぷり、特に美味しいんです。
22 (水)	短縮日課	発芽米ごはん ※金時豆のグラタン ジャーマンポテト キャベツのガーリックサラダ ミニトマト	855	27.5	25.7	1.9	※金時豆はいんげん豆の一種で、北海道で栽培されているいんげん豆のうち、6〜7割を金時豆が占めています。ポリフェノールは黒豆の3倍も含まれています。
23 (木)	短縮日課	ソフト麺肉みそソース ※小えびの唐揚げ 若布の胡麻ドレッシングあえ	805	34	26.9	3.2	※えびの殻ごとカリカリに揚げます。殻も食べられるので、カルシウムがしっかりとれます。
24 (金)		カルシウムパン ※ポークビーンズ スパゲティサラダ パナナ	804	31.7	29.3	3	※豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理です。アメリカの代表的な家庭料理です。
27 (月)		ごはん ※五目炒り豆腐 じゃが芋の揚げ煮 大根ナムル	859	33.3	28.6	2.3	※ほっこりする家庭料理の定番だった炒り豆腐。現代っ子にも食べてもらいたいやさしい味です。
28 (火)		エビピラフ ※タンドリーチキン コーンサラダ パンネのアラビアータ風 りんごゼリー	829	34	31.3	3.2	※鶏肉をヨーグルトと香辛料に漬け込み、本来はタンドールというつぼ型の窯で焼くインド発祥の料理です。
29 (水)	短縮日課	ごはん ※カレー麻婆豆腐 いかの香味あげ スティックきゅうり レモン和え	804	32.1	25.4	2.5	※豆腐を皆さんの大好きなカレーソースと麻婆ソースを合わせ、煮込みます。
30 (木)		ごはん 厚焼き卵 ※茄子の挽肉炒め ごま酢あえ グレープフルーツ	871	33	31.8	2.3	※茄子をピリ辛の肉味噌と炒めます。こくのある味で、ごはんが進みます。
合計		ごまごはん ※味噌カツ キャベツとコーンのソテー ナムル みかんゼリー(みかん)	904	29.6	34.4	2.9	※味噌カツは豚カツに、味噌をベースにしたソースをかけたものです。名古屋を中心とした中京圏で人気の料理です。
合計		※ゆかりごはん 鯖のごまだれ焼き 五目さんびら 小松菜のみぞれ和え アップルコンポート	831	30.3	25.3	2.2	※赤しそふりかけの「ゆかり」です。古今和歌集の詠まれている、「紫のひともゆえに 武蔵野の 草はみながら あはれとぞ見る」という歌から、縁(ゆかり)のあるものとして、むらさき草が詠まれていることから「ゆかり(縁)の色」は紫色というようになりました。

申し込み
合計数

※献立表に年組氏名を記入し、申し込みをする日には○、しない日には×を記入し当月まで保管してください。

※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。

※申し込んだ日には、机に敷くナフキンと箸・スプーンを持参してください。

※給食と持ち込みのお弁当とは併用できません。

※マークシートの提出締め切りは、3月18日(金)です。

噛むことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとても固いものが多かったと言われていいます。よく噛むことの効用は「ひみこのはかいぜ」で覚えましょう。

