

Table with columns for Date, Day, A献立 (Energy, Protein, Fat, Salt), B献立 (Energy, Protein, Fat, Salt), and Remarks. Includes special days like '総体応援献立' and '七夕献立'.

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。

牛乳は毎日つきます。

※7月分の献立から、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。そのため、エネルギーの値が今までよりも低くなっていますが、給食提供量に変更はありません(栄養素が不足したり、食べる量を増やさなければならないということはありませんので、ご安心ください)。

次の印は、印の右に示す食品が入っています。 ※ 卵 ◇ 牛乳・乳製品 ☆ えび・かに △ 貝類

★総体応援献立★(3日に実施)

これからの時期、総体やそれ以外にも大会に出場する部活動がたくさんあります。暑くて食欲がなくても、しっかりと食べて十分に力を発揮できることを願い、食の進みやすい食べ物を献立に取り入れました。

みなさんを応援しています!!

★七夕献立★(7日に実施)

七夕は、季節の節目となる五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)の一つです。七夕の起源には諸説ありますが、全国的な風習として、笹の葉に願い事を書いた短冊や飾りをつるし、7月7日(旧暦・新暦の差はありますが)の夜に星に祈ります。

7日の給食は、夜空を流れる天の川を、A献立「米粉めん汁」、B献立「冷麦」で表現し、☆(星)をオクラで見立てました。さらにA献立では、夜空をイメージしたグレープゼリーが登場します。また、旬の食材や船橋産小松菜を使用した献立になっていますので、味わって食べてください。

★生徒が考えた献立が給食に登場★

現3年生が、2年生の時に家庭科の授業で考えた献立を、今月も給食に取り入れました(多少アレンジしています)。

7月は、3年2組(11日)、3年5組(14日)の生徒が考えた献立です!

★今が旬の船橋産食材:枝豆★

11日の給食で味わおう!

夏から秋にかけてが、枝豆のおいしい時期です。

西船橋付近の枝豆は特に味が良く、他の産地と区別化を図るため

「西船橋産葉付き枝豆」としてブランド化されています。

枝豆は夏バテ防止に役立つビタミンB、や、腸内環境を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。

～おいしい枝豆の選び方～

- なるべく枝付きで、枝にさやがすき間なく沢山ついているもの。
さやに実がぎっしり入っているもの。
さやが鮮やかな緑で、うぶ毛がしっかりしているもの。

6月～9月 旬の船橋産水産物は「すずき」♪

7月分の給食申し込み締め切りは、4月24日(月)朝学活終了後です。7月分の給食費引き落としは、5月31日(水)です。

～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持っていく。
・友達にあげたりもらったりしない。
・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心がける。
【決めた献立をしっかりと食べることで栄養バランスが整います】

献立豆知識

「ジュリエンスープ」(10日・B献立)
→ジュリエヌとは、フランス語で「千切り」という意味です。

「ラビゴットソース」(12日・B献立)
→ラビゴットとは、フランス語で「元気を回復させる」という意味です。
酢・油・みじん切りの野菜をベースにしたソースです。

7月分の給食費(全食分の金額です)

330円×11回=3630円



そのまま取り入れることは難しく、思ったよりも少ない量で採用しました!

