

5月 予定献立表

5月分の給食の申し込み締め切りは、2月27日(金)です。
5月分の給食費引当金は、3月31日(火)です。

令和8年

船橋市立七林中学校

日	曜日	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	金	ごま入りご飯 めひかりの香味揚げ 小松菜の辛子和え 野菜の土佐煮 具汁 オレンジ 334	805	34.9	28.2	2.1	◇ふどうパン ◇鶏肉のソテー トマトソース 粉ふき芋 ◇レタスときのこのサラダ 豆腐と野菜のスープ グレープフルーツ 209	812	32.7	31.6	2.9	
7	木	梅わかめご飯 さばのねぎみそ焼き ピーマンの五目炒め わかめと野菜のスープ グレープフルーツ 212	790	31.9	32.2	2.4	◇きなこ揚げパン チリ・コン・カーン 小松菜とコーンのサラダ フルーツ和え 338	812	33.5	31.0	2.5	
8	金	キムチチャーハン 鶏肉の韓国風照り焼き 春雨のナムル めかぶとトクのスープ 河内晩柑 436	841	35.5	32.1	2.7	◇黒コッパン はちみつ ぼらのサルサソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ みかん白玉 114	826	33.8	27.2	2.4	
11	月	ご飯 たらこの香味焼き ツナ和え 芋煮汁 果物豆乳ゼリー 361	791	35.6	25.9	1.9	◇コッパン いちごジャム レバーとさつま芋のみかんソース きゅうりの中華和え 具だくさんスープ オレンジ 185	857	35.5	29.9	2.8	
12	火	ご飯 生揚げのそぼろあん煮 納豆和え たけのこ汁 グレープフルーツ 358	811	38.1	32.1	2.3	◇コッパン りんごジャム ◇白身魚のホワイトソース焼き きのこのサラダ バジルポテト チンゲン菜スープ 甘夏みかん 191	790	35.7	30.2	3.0	
13	水	☆えびピラフ ◇ポークソテー トマトソース かぶとわかめのサラダ 生揚げと枝豆のスープ ◇はちみつヨーグルト 302	794	36.9	26.3	2.7	カレーうどん 豆あじの甘辛だれ 青菜のみぞれ和え フルーツ白玉 246	806	28.2	26.7	1.7	
14	木	ご飯 いわしのかば焼き風 梅肉和え 青のりポテト なすと油揚げのみそ汁 オレンジ 308	794	32.1	28.1	2.1	◇コッパン ブルーベリージャム ◇豆腐のトマトグラタン ◇小松菜のチーズサラダ ※わかめ入り卵スープ キウイフルーツ 237	803	37.5	33.1	2.8	
15	金	五穀ご飯 家常豆腐 ブロッコリーの中華和え 千切りスープ チャイナポテト 353	814	30.6	27.6	2.2	◇コッパン ◇※鮭のマヨネーズソース グリーンサラダ ◇ポテトクリームシチュー 河内晩柑 198	790	39.8	30.3	2.6	
18	月	ハヤシライス たらこのガーリックソテー コーンサラダ ナタデココフルーツ 382	815	31.5	26.9	2.3	◇ソフト麺ミートソース ◇ポテトときのこの炒め物 マリネサラダ ぶどうゼリー 167	839	36.7	27.2	2.3	
19	火	大根ご飯 レバーの大和揚げ おかか和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 河内晩柑 265	792	32.9	26.6	2.4	◇海苔チーズトースト ◇ポークビーンズ ◇マカロニソテー わかめサラダ グレープフルーツ 279	800	37.4	32.1	3.1	
21	木	もち玄米入りごまご飯 カリカリがんとみ 五色和え 切干大根と鶏肉の塩炒め なめこ汁 オレンジ 374	833	31.4	30.9	2.0	◇甘納豆パン いかと野菜の中華炒め ◇さつま芋のレモン煮 ※たまご春雨スープ キウイフルーツ 172	855	35.3	24.6	2.5	
22	金	ご飯 生揚げの中華煮 もやしとコーンのごま和え けんちん汁 グレープフルーツ 355	810	34.2	30.2	2.3	◇※カルシウムパン 白身魚の甘酢あんかけ 中華きゅうり ビーフソテー ※もずくスープ 甘夏みかん 193	798	36.0	31.8	3.0	
☆☆ 旬の船橋産食材：「船橋にんじん」を味わおう ☆☆												
25	月	船橋にんじんご飯 ししゃもの磯辺揚げ かぶの酢みそ和え じゃが芋のきんぴら 沢煮あん オレンジ 277	790	29.8	28.3	2.4	◇ブランコッパン みかんジャム ◇鶏肉のスパイスソース焼き キャロットラペ ◇※イタリアンスープ グレープフルーツ 270	806	38.9	27.9	2.7	
☆☆ 船橋産食材：「コノシロ」を味わおう ☆☆												
26	火	ご飯 豚肉のペレロンチーノ ミックスソテー ミネストローネスープ グレープフルーツ 385	790	35.6	27.9	2.0	◇丸パン コノシロ入りコロケ 千切り野菜 ◇コーンチャウダー オレンジ 168	828	35.1	32.9	2.7	
☆☆ 船橋産食材：「小松菜」を味わおう 5(ごま)27(つな)の日 ☆☆												
27	水	ご飯 手づくりさつま揚げ 小松菜のおかか和え 豚汁 黒ごま豆乳ゼリー 351	828	34.9	29.6	1.8	◇コッパン ◇※小松菜オムレツ ◇※野菜のココロサラダ ココアビーンズ ABCスープ 河内晩柑 197	797	37.8	31.8	3.0	
☆☆ 体育祭応援献立 ☆☆												
28	木	※親子丼 スタミナ和え 粉ふき芋 油揚げと野菜のみそ汁 オレンジ 258	802	37.8	24.9	2.5	担々麺 具だくさん春巻き こんにやくの辛子みそ炒め 白玉ポンチ 290	815	30.2	29	2.5	
29	金	ご飯 ピーマンの肉づめ 小松菜のおひたし ひじきの煮物 さつま汁 甘夏みかん 365	798	31.4	27	2.1	◇コッパン チョコレートクリーム めひかりのレモンソース オニオンサラダ ※キャベツと卵の炒め物 枝豆のトマトスープ キウイフルーツ 186	792	35.1	29.4	2.7	

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

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

～学校給食の栄養について～

学校給食では、決められた栄養を摂取できるように献立が組まれています。
A・B献立ともに毎日1食当たり117gの野菜量を予定しています。1日350gの野菜を摂取することが望ましいため、1日3食と考えた時、117gは最低でも昼食でとらなければならない野菜の量となっています。

～給食にもでてくる牛乳～

皆さんは朝食の時など、お家で牛乳を飲んでいますか？
中学生は成長が著しい時期であるため、カルシウムの摂取がとて大切になってきます。
1日に牛乳をコップ1杯(200ml)～1.5杯程度を飲むと良いとされています。



～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。
- ・友達に給食をもらったり、あげたりしない。
- ・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掛ける。

『自分で選択し、決めた給食はしっかりと食べ、栄養バランスを整えましょう！』

5月25日の「船橋にんじん」、5月27日の「小松菜」に加え、19日B献立の海苔チーズトーストの「海苔」や26日B献立のコロケの「コノシロ」など今日は船橋産食材がいろいろなところに使われています。皆さんも船橋市ではどのような食材が生産されているのか調べてみましょう！



5月分の給食費(全食分の金額です)

330円×17回=5610円(全学年)