

# 令和5年 7月 予定献立表

献立をよく見て、A・Bに○、申し込まない場合は×を記入しましょう。

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

申込	日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
A・B	3 (月)	ガーリックたこピラフ 鶏肉のバーベキューソース じゃこチーズトマトサラダ 野菜スープ ヨーグルト <small>「半夏生(7月2日)」にちなみ、タコの料理です。関西地方では、半夏生にタコを食べる習慣があります。</small>	780	18.1	29.7	2.5	コッペパン ブルーベリージャム 魚の香味パン粉揚げ グリーンサラダ ミネストローネスープ パインアップル	804	18	32.7	2.8
A・B	4 (火)	麦ごはん きびなごのから揚げ カレーマーボー豆腐 小松菜のナムル 冷凍みかん	828	17.2	27.8	2.3	バターライス ズッキーニのトルティージャ コールスローサラダ かぼちゃのシチュー オレンジ <small>「トルティージャ」は、じゃがいもの入ったスペイン風オムレツのことです。</small>	835	15	30.9	1.9
5(水) 千教研のため給食はありません											
A・B	6 (木)	ごはん 魚の夏野菜香味ソース おかか和え かきたま汁 冷凍みかん <small>みょうがなどの旬の香味野菜の入ったソースをかけます。</small>	812	16.3	31.4	2.2	ごはん 豆アジの甘酢あんかけ 中華風パリパリサラダ ポテトときのご炒め物 春雨スープ オレンジ	813	15	25.7	2.1
A・B	7 (金)	枝豆と梅のごはん 手作りがんも 茎わかめのサラダ そうめん汁 オレンジ <small>「七夕(7月7日)」にちなみ、そうめん汁の献立です。</small>	789	16.2	27.6	2.3	小松菜とエビのスパゲティ カリカリじゃこと豆腐サラダ レンズ豆とトマトのスープ 米粉のチーズスコーン	791	19.2	29	3
A・B	10 (月)	もち玄米入りごはん 魚の揚げびたし 夏野菜の豚汁 のりしらす入り納豆和え 冷凍みかん <small>ルシウムたっぷりの具の入った納豆和えを作ります。</small>	782	17.4	23.6	2.5	もち玄米入りごはん 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 茎わかめのサラダ オレンジ	792	16.5	31.3	2.3
A・B	11 (火)	穴子ごはん ふくさ卵 おひたし ひたし豆 めかぶのみそ汁 冷凍みかん <small>ど、夏バテ・疲労回復に効果のある栄養がふくまれます。</small>	791	17.9	29.6	2.5	黒コッペパン 魚のレモンソース ひじきのマリネ チキンカレーシチュー キウイフルーツ	801	17.8	33.3	3
A・B	12 (水)	麦ごはん めばるの唐揚げ ごま酢和え 夏野菜の挽肉炒め じゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー <small>めばるは丸い大きな目が特徴の魚。味わいにクセのない白身魚で、煮物や揚げ物としておいしく食べられます。</small>	805	15.7	26	2.4	セサミトースト 小松菜とえのき茸のサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 オレンジ	785	17	34.9	2.4
A・B	13 (木)	ごはん かぼちゃコロッケ せんきゃべツ ミニトマト 大豆の磯煮 冬瓜(とうがん)のみそ汁 オレンジ <small>冬瓜という字がつく「冬瓜(とうがん)」ですが、旬は夏です。水分が多く含まれる野菜です。</small>	815	13.9	24.6	2.4	コーンライス 生揚げのピザ風 レンズ豆サラダ もずくスープ プラム <small>甘酸っぱくて、中に大きな種のある「プラム」は、「すもも」とも呼ばれます。</small>	809	16.3	33.4	2
A・B	14 (金)	豚キムチ丼 韓国風わかめサラダ 卵スープ 粉ふきいも バナナ	770	17.2	26.4	2.7	冷やし中華 レバーとポテトのレモンソース かぼちゃ蒸しパン <small>7月に多く登場する「かぼちゃ」も夏野菜のひとつです。ビタミンAが多く含まれます。</small>	791	18.7	26.9	2.8
A・B	18 (火)	わかめごはん 枝豆入りつくね 千草和え 沢煮わん 冷凍みかん	783	15.8	25.2	2.5	ごはん 酢豚 青海苔大豆 わかめとえのき茸のスープ パイナップル <small>青のり大豆は、いり大豆をバター・醤油・砂糖で味つけて、ごま・青のりを和えて作ります。</small>	780	13.5	26.5	1.8
A・B	19 (水)	夏野菜カレーライス ひじきのマリネサダ 大豆といりこの揚げ煮 すいか <small>なす・かぼちゃなどの夏野菜を揚げて、カレーに入ります。いりこもよく、栄養もたっぷりです。</small>	827	15.2	28.9	2.8	ヘルシーバーガー ツナと茎わかめのサラダ ABCスープ ゆで枝豆 バナナ <small>船橋産食材:枝豆</small>	783	16.2	32.4	2.8

← 申込回数の合計(AまたはBに記入した○の数)忘れずに記入しましょう。

\*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。  
\*申し込み締め切り日 4月24日(月)

## 今月の旬の船橋産食材 枝豆

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、他の産地と差別化を図るため「西船橋産葉付き枝豆」としてブランド化されています。

## 夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

時間を決めて  
1日3食  
食べましょう

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう!給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。