



令和6年 5月
(2024年)

予定献立表

船橋市立坪井中学校

○牛乳は毎日つきます

選択	日付	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)
	1 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華和え 大学いも	821	33.8	27.7	2	ガーリックトースト チリ・コン・カーン じゃこ入りサラダ パイナップル	758	33.9	32.8	2.4
	2 (木)	ご飯 ハニーマスタードチキン 小松菜たっぷりナムル いりこビーンズ トックスープ パイナップル	817	37.1	27.9	2.2	ご飯 すき焼き煮 わかめときゅうりの酢の物 きのこ汁 オレンジ	774	30.9	31	2.7
	7 (火)	麦ご飯 さばのオレンジ煮 もやしとコーンのごま和え 八宝みそ汁 美生柑	775	33.9	28.5	2.9	いちごジャムサンド 大豆とごぼうのかりかり揚げ ツナサラダ アスパラのホワイトシチュー パイナップル	806	28.3	34.2	2.2
	8 (水)	ポークカレーライス アスパラのベーコン巻き じゃことコーンのサラダ いちごヨーグルト	862	33.2	31.6	2.4	ソフト麺ピリ辛肉みそソース ゼリーフライ ねぎのナムル パイナップル	842	33.7	26.3	2.8
	9 (木)	ごま入りご飯 かつおの咖喱揚げ ビーフンソテー たけのこのみそ汁 パイナップル	772	35.4	23.5	2.2	ミルクロール アスパラとチーズのオムレツ ポテトサラダ(ドレッシング味) カレーマカロニスープ パナナ	806	29.9	32.2	2.7
	10 (金)	グリーンピースご飯 生揚げの肉詰め煮 キャベツの甘酢和え きりたんぼ汁 パイナップル	761	31.1	26.4	1.9	ご飯 アジのゴマフライタルソース こまつなサラダ 根菜のみそ汁 オレンジ	779	30.9	29.7	2
13日(月)は授業参観・部活動保護者会のため、給食はありません。											
	14 (火)	ご飯 ねぎ卵焼き 小松菜とたくあんのとえ物 キムチ鍋風みそ汁 パナナ	773	31.8	32.6	2.6	丸形コッペパン 白花豆のコロッケ マカロニソテー 野菜スープ オレンジ	798	31.2	32.1	2.6
15日(水)は千教研船橋支会のため、給食はありません。											
	16 (木)	山菜おこわ 揚げ豆腐のきのこソース きゅうりの土佐和え 豚汁 美生柑	781	30.5	29.3	2.6	ご飯 さばのピリ辛煮 納豆和え けんちん汁 グレープゼリー	825	31.5	32.4	2.1
	17 新2年なし (金)	ご飯 ヘルシー豚カツ ひじきとツナのサラダ ミニトマト さつま汁 パイナップル	808	31.3	27.6	2	炒めソバ野菜あんかけ きゅうりの酢じょうゆ漬け 中華風スープ 小松菜マフィン 【船橋産食材を食べて知る日：小松菜】	788	30	31.5	2.9
	20 (月)	麦ご飯 豚キムチ炒め わかめと豆腐のスープ さつまいもおやき	816	31.3	30.1	2	黒ゴマ揚げパン ワンタンスープ フライドじゃこポテト 春雨サラダ オレンジ	794	28.9	34.3	2.5
	21 新3年なし (火)	コーンチャーハン いかとポテトのチリソース ナムル(春雨) 卵スープ オレンジ	808	33.2	27	3	麦ご飯 切干大根ハンバーグ きんぴらごぼう炒め 生揚げと白菜のみそ汁 抹茶プリン	794	30.3	27.8	2.3
	22 新3年なし (水)	ご飯 鮭の塩麹焼き 豚肉と大根の旨煮 のり酢和え かぼちゃのみそ汁 パイナップル 【船橋産食材を食べて知る日：大根】	774	37.8	23.4	2.8	さつまいもパン レバーとじゃがいもの揚げ煮 小松菜とのりのサラダ 船橋にんじんのポターージュ オレンジ 【船橋産食材を食べて知る日：小松菜・船橋にんじん】	836	31	32.6	2.9
	23 新3年なし (木)	もち玄米ご飯 肉じゃがコロッケ 磯香和え 生揚げと白菜のみそ汁 メロン	822	28	28.1	2.3	小松菜とじゃこのバスタ フライドポテトのサラダ 野菜スープ キャラットケーキ 【船橋産食材を食べて知る日：小松菜・船橋にんじん】	804	34.8	34.6	2.6
	24 (金)	わかめとじゃこのご飯 鯖のごまだれ焼き おひたし じゃがいものみそ汁 美生柑	785	32.5	32.9	2.8	ご飯 白身魚のおろしソース 和風バスタサラダ 根菜とキムチのみそ汁 パイナップル	763	34.6	27.8	2.5
	27 (月)	キャロットライスの小松菜ソースかけ 海藻サラダ 野菜スープ オレンジ 【5月27日は小松菜の日！】	815	28.8	28.8	2.5	ご飯 豆腐の咖喱煮 小松菜の中華和え さつまいもと大豆のかりん 【5月27日は小松菜の日！】	815	33	27.3	1.4
	28 (火)	麦ご飯 ししゃもの南部揚げ ニラレバ炒め 中華風コーンスープ パイナップル	833	39.6	29.3	2.2	ご飯 生あげのみそだれ焼き キャベツの甘酢和え 芋煮汁 オレンジ	834	33.9	31.5	2
	29 (水)	ブルコギ野菜丼 のり塩じゃこポテト もずくスープ 美生柑	784	34.3	30.9	1.9	ナンピザ 根菜の胡麻マヨネーズサラダ スパイシービーンズ あさりのチャウダー パイナップル	769	38.8	36	3.1
	30 (木)	麦ご飯 アジのバリバリ揚げ ごま和え 貝だくさんみそ汁 パイナップル	750	30	28.9	2.4	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め バリバリづけ 春雨スープ ココア豆	847	35.6	34.1	1.9
	31 新1年なし (金)	ご飯 豆腐の豚ロールねぎソース 磯香和え じゃが芋のきんぴら きのこめかぶのみそ汁 メロン	793	32.1	27.2	2.3	卵サンド ししゃものレモンソース スパゲティサラダ ポトフ オレンジ	800	35.9	34.7	3.2

選んだ食事を記入しておこう！(A・B・弁当)

*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。

♪裏面もよく見て、選びましょう♪

*5月分の申し込み票のしめきりは、2月22日(木)です。

*5月分の引き落とし日は、4月1日(月)です。

*全部給食を頼んだ場合の給食費は、新1、2年生は18回分で、5,940円(330円×18回)、
新3年生は16回分で、5,280円(330円×16回)です。

*「給食費納入通知書」がお手元に届きましたら、必ず残高をご確認ください。
口座振替ができるようにご協力お願いします。

♪ 献立を選ぶときの参考にしてください ♪

5月27日は小松菜の日

「こ（5）まつな（27）」の語呂合わせから制定されました。船橋市では西船橋でたくさん栽培されています。

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜です。カルシウムの量は牛乳なみで、野菜の中では飛びぬけています。ですから、成長期のみなさんは積極的に食べたい野菜です。豊富なビタミンCはかぜや病気の予防に効果があります。

【献立ーロメモ】

「美生柑（みしょうかん）」

美生柑は、「河内晩柑（かわちばんかん）」や「ジュシーフルーツ」などとも呼ばれる、熊本県河内町で発見された「ブンタン」の血をひく品種です。

果肉がやわらかく、果汁が多くてとてもジュシーです。和製グレープフルーツとも呼ばれ、グレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツよりも苦味が少ないです。4月～5月にかけて出回るくだものです。

22日（水） B：レバーとじゃがいもの揚げ煮

28日（火） A：ニラレバ炒め

レバーは鉄分の多い食品です。鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺にとりこんだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。ですから、鉄不足が続くと酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」などの貧血の症状があらわれます。

貧血になりやすい女子のみなさんや運動部の人はとくに意識して食べるようにしましょう。

22日（水） A：魚の塩麴やき

塩麴（しおこうじ）とは、文字通り、「塩」と「麴（こうじ）」でつくる調味料のことです。「こうじ」は、みそやしょうゆ、酒、みりんなど、日本の調味料のほとんどに使われているもので、蒸した穀類や豆類にこうじ菌とよばれる微生物を繁殖させたものことです。塩麴には、味をつけるだけでなく、肉や魚を柔らかくする働きがあります。

29日（水） B：ナンピザ

カレーを食べるときにおなじみの「ナン」にピザソースとチーズをかけて、ピザのように焼いたものです。