



令和6年 6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)
	3 (月)	ご飯 れんこんバーグ ごまみそ和え きりたんぽ汁 オレンジ	775	26.8	25.1	2.1	ご飯 白身魚のヤンニョムソース じゃこポテト ねぎのナムル 春雨スープ パイナップル	823	33.2	28	1.9
	4 (火)	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け 筑前煮 きゅうりの土佐和え 八宝みそ汁 パイナップル 【歯と口の健康週間献立】	826	32.7	27	3.1	ご飯 生揚げのきのこのソース キャベツの甘酢和え 根菜とキムチのみそ汁 オレンジ 【歯と口の健康週間献立】	793	31.6	33.3	2.3
	5 (水)	カレー風味ご飯&チリピーンズ 大根とじゃこのサラダ 野菜スープ オレンジ	780	33.4	26.7	2.5	ブドウパン トマトチーズオムレツ 海藻サラダ かぼちゃのクリームスープ パイナップル	857	35.3	32.8	3.1
	6 (木)	ご飯 魚の香味焼き 納豆和え さつま汁 パイナップル	764	32.3	27.2	2.1	丸形コッペパン ポテトコロッケ スパゲティサラダ 野菜スープ パナナ	800	30.9	32.9	2.8
	7 (金)	キャロットピラフ レバーの大和和え チーズポテト 白菜スープ オレンジ 【船橋産食材を食べて知る日 (にんじん)】	796	31.4	28.6	2.3	ご飯 さばのごまだれ焼き しらす和え 豚汁 パイナップル	823	34.2	34.8	2.3
	10 (月)	ご飯 さばのおろし煮 ごま和え かぼちゃのみそ汁 パイナップル	819	30.6	32.6	2.5	丸形コッペパン キャベツメンチカツ じゃことコーンのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	804	33.4	34.5	2.7
	11 (火)	あさりご飯 さんが焼き 磯香和え のっぺい汁 メロン 【県民の日献立】	776	35.3	22.6	2.4	さつまいもパン レバーとじゃがいもの揚げ煮 ミモザサラダ 船橋にんじんのポタージュ ブルーベリーヨーグルト 【県民の日献立】	842	32.8	35.5	2.7
12日(水)は、千教研船橋支会のため、給食はありません。											
13・14日(木・金)は、中間テストのため、給食はありません。											
	17 (月)	ご飯 みそカツ 辛子和え 芋煮汁 さくらんぼ	841	30.5	32.1	2	コッペパン(チョコクリーム) 魚のカレームニエル マカロニステーキ ポトフ オレンジ	760	35.7	28.1	2.2
	18 (火)	中華丼 ゆでそば わかめと野菜のスープ おさつチップス	789	32.7	23.7	2	メイプルフレンチトースト 豚肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ メロン	814	36.2	30.6	2.5
	19 (水)	ご飯 魚の七味焼き じゃが芋のうま煮 小松菜ののり酢和え 大根と揚げのみそ汁 パイナップル 【船橋産食材を食べて知る日 (小松菜)】	758	34.3	25.5	2.5	ご飯 春雨と生揚げの麻婆炒め もずくスープ さつまいもの塩キャラメル風味	846	30.6	26.5	2.2
	20 (木)	鶏ごぼうおこわ カリカリがんも ごま酢和え なめこ汁 さくらんぼ	826	30.1	30	2.3	黒糖パン なすのミートグラタン フライドポテトのサラダ キャベツとベーコンのスー メロン	781	30.9	32.2	2.7
	21 (金)	ハヤシライス のり塩じゃこポテト コールスローサラダ ヨーグルト	799	34.9	25.3	2.4	えび入り上海焼きそば 春雨のナムル 中華風わかめスープ 小松菜マフィン 【船橋産食材を食べて知る日 (小松菜)】	795	33.7	33.5	2.9
	24 (月)	ご飯(のりのつくだ煮) 厚焼き卵 おかか和え きのこ汁 豆乳プリン黒みつソース	751	29.9	27.6	2.2	ご飯 めひかりのごま揚げ レバーと生揚げの中華風炒め わかめと野菜のスープ パイナップル	811	36.7	29.5	1.6
	25 (火)	梅ちりめんご飯 なすのはさみ揚げ 干草和え 生揚げと白菜のみそ汁 メロン	789	29.9	31.1	2.9	ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き スタミナ和え 鶏ごぼう汁 パナナ	789	39.5	27.1	1.7
	26 (水)	麦ご飯 えびと豆腐の中華煮 春雨サラダ さつまいもおやき	830	36.8	24	1.8	きなこ揚げパン 肉団子のもち米蒸し キャベツの中華和え トマト入り中華コーンスープ すいか 【船橋産食材を食べて知る日 (トマト)】	837	33.7	32	2.6
	27 (木)	赤飯 鶏肉のごま揚げ 粉ふき芋 おかか和え すまし汁 グレープゼリー 【創立記念日献立】	803	30.2	28.1	2	ソフト麺カレーソース ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ フルーツヨーグルト 【創立記念日献立】	866	35.6	31.8	2.6
	28 (金)	ごまいり麦ご飯 豚肉のプルコギ きゅうりの酢じょうゆ漬け わかめと豆腐のスープ ココア豆	791	34.3	31.1	2.2	ハチミツパン ピーマンの肉詰め ひじきのマリネ コーンポタージュ さくらんぼ	828	33.3	33.6	2.8

\* 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。

選んだ食事を記入しておこう！  
(A・B・弁当)

- \* 6月分の申し込み票のしめきりは、3月14日(木)です。
- \* 6月分の引き落とし日は、5月1日(水)です。
- \* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、17回分で、5,610円(330円×17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いたします。

♪ 裏面もよく見て、選びましょう ♪

♪ 献立を選ぶときの参考にしてください ♪

## 【6月の行事食】

### 4日 「歯と口の健康週間」献立

6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」

カルシウムが  
多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



### 11日 「県民の日」献立

6月15日は千葉県民の日

6月15日は県民の日です。明治6年6月15日、木更津と印旛が合わさって千葉県が誕生しました。昭和58年に県の人口が500万人を突破したのを記念して、翌年の昭和59年から6月15日が「県民の日」と定められました。

給食では、できるかぎり千葉県の産物を使うように心がけています。6月11日は県民の日にちなんで、千葉県でとれる農水産物を多く使った献立にしました。米は千葉県産「ふさがね」、船橋の特産の「船橋にんじん」や小松菜などが登場予定です。

## 【献立一ロメモ】

7日（金） A：キャロットピラフ  
11日（火） B：船橋にんじんのポタージュ

### 船橋産食材を食べて知る日「船橋にんじん」

千葉県はにんじんの生産量で全国2位にランクし、その中でも船橋は有力な産地のひとつです。船橋でとれるにんじんは、4月下旬から6月上旬まで出荷されます。ふつうのにんじんと比べ、オレンジ色が濃く、甘味が強いのが特徴です。サラダやジュースなどの生食に向いています。

β-カロテンを多く含み、皮膚や目、口などの粘膜を健康に保ちます。



28日（金） A：豚肉のブルコギ

ブルコギは、韓国の代表的な肉料理のひとつです。しょうゆベースで、甘口の下味をつけた肉を野菜や春雨と一緒に焼いたり煮たりする料理です。

「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」の意味ですが、日本でいう「焼肉」というよりも「すき焼き」に近いので、「韓国風すき焼き」とも言われます。

7日（金） B：さばのごまだれ焼き  
10日（月） A：さばのおろし煮

一般に青魚といわれる魚には、脂肪が多く含まれています。中でも、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（イコサペンタエン酸）が注目されています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達やたらき、視力の向上に関係していると言われています。

