



令和6年 7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 (月)	ガーリックたこチャーハン レバーとポテトのレモンソース ピリ辛白菜 わかめと豆腐のスープ オレンジ	807	35.3	27.5	2.5	コッペパン(ブルーベリージャム) 豆腐のミートグラタン ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ パイナップル	780	33.7	35.8	2.4
	2 (火)	麦ご飯 四川豆腐 ナムル さつまいもおやき	821	34.4	25.5	2	ご飯 麻婆なす コロコロきゅうり もずくスープ すいか	786	33	30.5	2.6
3日(水)は、千教研船橋支会のため、給食はありません。											
	4 (木)	ご飯 アジのゴマフライ こまつナサラダ ゆで枝豆 さつま汁 すいか 【船橋産食材を食べて知る日(枝豆)】	817	34.2	27.5	2.1	黒糖パン 鮭のバジルマヨネーズ焼き ブロッコリーとハムサラダ 鶏肉と枝豆のシチュー オレンジ 【船橋産食材を食べて知る日(枝豆)】	784	39.9	34.2	2.3
	5 (金)	枝豆ご飯 豚肉の和風ステーキ 磯香和え 八宝みそ汁 セタゼリー 【七タ献立】	810	31.8	30.2	2.2	サラダうどん 竹輪の磯辺揚げ 生揚げのみそ炒め ゆでとうもろこし きな粉団子 【七タ献立】	800	34.3	30.6	2.8
	8 (月)	ご飯 白身魚の薬味ソース かぼちゃと冬瓜のそぼろ煮 小松菜とたくあんのとえ物 じゃがいものみそ汁 パイナップル	799	32.6	26.6	2.5	ブドウパン トマトと枝豆のオムレツ 海藻サラダ かぼちゃのクリームスープ オレンジ	844	35.5	31.7	3
	9 (火)	豚丼 中華きゅうり スパイシーじゃこビーンズ なめこ汁 すいか	774	31.1	27.2	2.6	黒ゴマ揚げパン 鶏肉のフォー 大豆とごぼうのかりかり揚げ キャベツの中華和え 冷凍みかん	871	31.6	30.6	2.3
	10 (水)	ご飯 納豆オムレツ おひたし キムチ鍋風みそ汁 パイナップル 【7/10は納豆の日】	785	34.1	32.2	2.5	ご飯 豆あじの南蛮漬け ニラレバ炒め 春雨スープ オレンジ	804	34.5	26.8	1.9
	11 (木)	麦ご飯 焼きししゃも 肉じゃが バリバリづけ わかめと大根のみそ汁 オレンジ	751	32.9	26.6	2.6	ご飯(味付けのり) すずきとじゃがいもの揚げ煮 おかか和え 豚汁 すいか 【船橋産食材を食べて知る日(すずき)】	807	34.8	24.9	1.9
	12 (金)	梅しそご飯 塩麴のから揚げ もやしとコーンのごま和え 冬瓜のみそ汁 メロン	754	31.1	27.6	2.8	海苔チーズトースト 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきとツナのサラダ さつまいもの塩キャラメル風味	801	31.8	31.6	3
	16 (火)	麦ご飯 キムチ入り春巻き 中華和え 卵とわかめのスープ オレンジ	801	29.5	29.1	2.2	ソフト麺ピリ辛肉みそソース ポテトのオリーブオイル焼き 春雨サラダ パイナップル	782	30.9	22.8	2.6
	17 (水)	あなごのひつまぶし イカの七味焼き フライドじゃこポテト ごま和え すまし汁 冷凍みかん 【土用の丑献立】	774	35.3	24.1	2.4	ご飯 かぼちゃのコロッケ 辛子和え 生揚げと白菜のみそ汁 すいか	791	26.1	27.9	1.6
	18 (木)	ドライカレーライス ベイクドポテト じゃこ入りサラダ ヨーグルトいちごソース	810	34.6	24.7	2.1	炒めソバ野菜あんかけ きゅうりの酢じょうゆ漬け わかめと豆腐のスープ ごまドーナツ	772	30.8	32.8	2.5

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。

- *7月分の申し込み票のしめきりは、4月25日(木)です。
- *7月分の引き落とし日は、5月31日(金)です。
- *全部給食を頼んだ場合の給食費は、12回分で、3,960円(330円×12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。



【献立ひとくちメモ】

1日(月) A: ガーリックたこチャーハン

「半夏生(はんげしょう)」とは、夏至から数えて11日目にあたる日のことです。農村では、この日の天候によって、豊作になるか凶作になるかを占ったり、麦の収穫祭を行うなど、農業にとって大切な目安の日です。

関西地方では、田に植えた稲の苗がタコの足のようになり、しっかりと豊作になるようにとの願いから、この日にタコを食べる習慣があります。タコにはアミノ酸の一種である「タウリン」が豊富に含まれているので、蒸し暑さが高まり疲れが増してくるこの時期に食べるのは栄養学的にも理にかなっています。

今月の行事食「七タ」

5日(金): A: セタゼリー、B: サラダうどん

7月7日は七タです。七タは7月7日の夜に天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が年に1度だけ会えることができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

7日の給食は、七タにちなんで、夜空にかがやく星をイメージしたセタゼリーと天の川をイメージしたサラダうどんです。

船橋産食材を食べて知る日 枝豆

4日(木) A: ゆで枝豆
B: 枝豆と鶏肉のシチュー

千葉県は全国有数の枝豆の産地です。船橋ではおもに西船橋周辺で作られて、「船橋ブランド」として東京の市場に出荷されています。また、船橋市内の直売所で販売されているものもあります。

早いものはハウス栽培で5月ごろから出荷が始まり、6月ごろから露地ものになります。7月に出荷される露地ものはハウス栽培に比べ、茎が太く、実もしっかりしています。