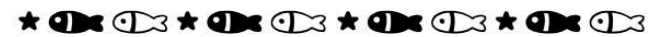




7月の予定献立表



2019年度

市川市立南行徳中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 主な食品 | | | | | | I補正 (kcal) | |
|----|----|-----|---|----------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|----------------------------|---------------|--------|
| | | 牛乳 | 主食 汁物 | 主菜 デザート等 | 主に 身体の組織をつくる | | 主に 体の調子を整える | | 主に エネルギーになる | | | 蛋白質(g) |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 | 月 | ○ | ごはん 生揚げの肉詰め煮 カレーきんぴら かきたま汁 | 豚肉 豚肉 卵 豚肉 豆腐 卵 | | 人参 人参 小松菜 | 葱 生姜 牛蒡 | 米 じゃが芋 蒟蒻 | 澱粉 砂糖 油 | 841 34.0 24.3 3.0 | | |
| 2 | 火 | ○ | タコ飯 ささみのレモン揚げ 梅おかか和え 味噌汁 マンゴーソースゼリー | タコ ささみ 鯉節 味噌 | | 人参 パセリ ほうれん草 人参 | 牛蒡 干し椎茸 キャベツ 梅肉 玉葱 えのきだけ | 米 砂糖 澱粉 砂糖 油 | 783 32.6 17.1 3.5 | | | |
| 3 | 水 | ○ | きな粉揚げパン ポトフ イタリアンサラダ ブルーベリーゼリー | きな粉 ベーコン 豚肉 ソーセージ | | 人参 フロッコリア 人参 小松菜 | 玉葱 かぶ じゃが芋 | パン 砂糖 油 あぶら n | 793 28.5 28.9 2.8 | | | |
| 4 | 木 | ○ | ピリ辛ごぼうご飯 鮭のチャンちゃん焼き 土佐和え 冬瓜スープ 冷凍ミカン | 豚肉 鮭 味噌 鯉節 鶏肉 なると | | 人参 人参 ほうれん草 人参 | 大蒜 牛蒡 キャベツ 玉葱 胡瓜 | 米 砂糖 砂糖 砂糖 油 | 805 35.9 22.8 3.1 | | | |
| 5 | 金 | ○ | ごはん 唐揚げと夏野菜のマリネ 鮭ふりかけ キャベツペーコンスープ | 鶏肉 鮭 ベーコン | | 赤ピーマン 人参 小松菜 | 生姜 スクキニ 玉葱 キャベツ | 米 澱粉 じゃが芋 ごま 油 | 837 31.2 28.0 2.4 | | | |
| 8 | 月 | ○ | 枝豆入り五目御飯 いかフライ 千草和え そうめん汁 桃コンポート | 油揚げ 枝豆 いか 卵 ハム 卵 鶏肉 なると | | 人参 人参 ほうれん草 人参 オクラ | 干し椎茸 牛蒡 もやし 筍 | 米 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま油 そうめん | 843 32.9 24.1 3.9 | | | |
| 9 | 火 | ○ | アーモンドトースト 蒸し豚バーニャカウダソース ラタトゥユ コンソメスープ アセロラゼリー | 豚肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 牛乳 | | 玉葱 大蒜 玉葱 なす トマト | パン 砂糖 マーガリン アーモンド オリーブオイル オリーブオイル | 758 30.4 31.8 3.8 | | | |
| 10 | 水 | ○ | ごはん 豆腐の真砂揚げ 納豆和え 塩こぶキャベツ ちゃんこ汁 | 豆腐 鶏肉 卵 納豆 鯉節 エビ 卵 豚肉 | ひじき しらす 海苔 | ほうれん草 人参 | 玉葱 もやし キャベツ | 米 澱粉 小麦粉 油 油 | 824 36.0 25.3 3.0 | | | |
| 11 | 木 | ○ | ごはん 三食そばろ シーフードサラダ けんちん汁 冷凍ミカン | 鶏肉 卵 ホタテ いか エビ 豆腐 油揚げ | | ほうれん草 人参 小松菜 | 生姜 大根 牛蒡 しめじ | 米 砂糖 砂糖 油 ごま油 油 ごま油 | 812 34.9 21.7 3.2 | | | |
| 12 | 金 | ○ | ごはん かぼちゃコロック カラフルピクルス 石狩汁 | ツナ 卵 ハム 鮭 豆腐 油揚げ | チーズ 南瓜 | | 玉葱 玉葱 パプリカ 大根 | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 油 | 846 29.9 22.3 2.8 | | | |
| 16 | 火 | ○ | ラーメン シャーシャー麺 ほうれん草のツナ和え 手作りチーズケーキ | 豚肉 味噌 ツナ 卵 | | 人参 ほうれん草 | もやし 玉葱 筍 生姜 | 中華麺 砂糖 澱粉 ごま 油 小麦粉 砂糖 | 935 37.3 39.4 3.7 | | | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 主な食品 | | | | | | I補正 (kcal) | |
|----|----|-----|--|-------------|--------------------|-------|------------------|--------------------------|----------------------------|----|----------------------------|--------|
| | | 牛乳 | 主食 汁物 | 主菜 デザート等 | 主に 身体の組織をつくる | | 主に 体の調子を整える | | 主に エネルギーになる | | | 蛋白質(g) |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 17 | 水 | ○ | ごはん 鯖文化干し ツナのごま酢和え キムチ団子汁 おかしな目玉焼き | | | | | | 米 | | 850 32.4 27.9 3.0 | |
| 18 | 木 | ○ | ごはん 夏野菜カレー ひじきのマリネ ヨーグルト和え | 鶏肉 ハム | チーズ ヨーグルト ヨーグルト | 南瓜 隠元 | 玉葱 なす スクキニ 人参 | 小麦粉 油 パター 砂糖 油 パター | 912 23.9 27.5 2.6 | | | |

| | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 |
|---------|---------|-------|-------|------|
| 栄養量の基準値 | 830kcal | 34.0g | 25g | 2.5g |
| 7月の平均値 | 834kcal | 32.3g | 26.2g | 3.1g |



※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。

いちかわ学校給食展

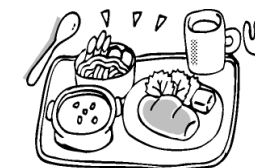
(市川市学校給食会・市川市教育委員会保健体育課主催)

2019年 8月1日(木) 10:30~13:00

場所: 市川市生涯学習センター(メディアパークいちかわ)2Fグリーンスタジオ

- 内容 ○行事食や絵本給食の展示・レシピの配布♪
○“さわって あてよう! たべものクイズ”
○給食で使う大きな釜の模型、ヘラの実物大展示
○講演会「Calbeeスナックススクール~おやつのおべかたを学ぼう~」
11:00~12:00/無料/200名(先着順)

学校給食を知るきっかけに、是非ご参加ください



千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

日時 令和元年8月6日(火) 受付13:00~開始13:15~
場所 市川教育会館 3階 多目的ホール
内容 提案主題 「魅力ある給食をめざして~安全・安心な魅力あるおいしい給食づくりのための研究活動報告~」
提案者 献立研究班 富美浜小学校 学校栄養職員 加藤信江
助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 舛川 真
講演 「豆をおいしく食べよう」
「タマゴを正しく理解して、美味しく安全に食べよう」
講師 キューピー株式会社東京支社東京営業所
フードサービス営業課 管理栄養士 馬淵 珠美
お申し込み 参加希望の方は、稲荷木小学校 栄養教諭 梅村までお電話く
ださい。稲荷木小学校 TEL376-5961

