

予定献立表

令和5年

3月

船橋市立前原中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(水)	麦ごはん 麻婆豆腐 茶巾絞り 春雨ともやしのナムル 清見オレンジ	907	32.6	23.4	2.6	コッペパン はちみつ 鮭のチーズムニエル・ ツナとわかめのサラダ ABCスープ いちご	838	38.2	30.3	3.2	
2	(木)	赤飯 チキンの照り煮 磯香あえ 沢煮椀 デコレーションプリン	901	33.8	26.7	2.6	ココア揚げパン ポテトのオムレツ きゅうりと人参の中華漬け 白玉スープ 清見オレンジ	843	34.9	31.2	3.2	3年最終日 卒業お祝い献立
3	(金)	五目ずし さわらの照焼き おかかあえ しめじのお吸い物 いちご	853	37.0	23.8	2.8	二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 鶏と野菜の揚げ煮 白菜とねぎとベーコンのスープ 塩きゅうり	857	34.9	30.2	3.1	ひなまつり献立 B:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「ねぎ」
6	(月)	エビピラフ レバーとポテトのレモンソース 大根サラダ 卵スープ キウイフルーツ	871	36.7	27.6	2.9	ハチミツパン たらのベーコンロール マセドニアポテトサラダ ミニトマト カレーヌードルスープ 清見オレンジ	890	38.5	30.8	3.0	
7	(火)	キムチ炒飯 ししゃもの唐揚げ 茎わかめのあえ物 鶏肉と卵のスープ パイナップル	843	36.2	24.6	2.6	パンブキンパン 豆腐のピザ焼き さつまいもとほうれん草のサラダ 豆乳コーンスープ	843	34.2	30.4	2.9	B:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「ほうれん草」
8	(水)	麦ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とみつばのおひたし 小松菜のみそ汁 いちご	858	36.0	24.7	2.6	ミルクロール レバーとポテトのチリソース 春雨ナムル ワントンスープ ヨーグルト	897	33.0	26.4	3.1	
9	(木)	ごはん 鶏肉のカレーソテー ジャが芋のきんぴら ごま酢あえ 大根のみそ汁 オレンジ	845	30.9	27.6	2.6	煮込みうどん ココア蒸しパン わかさぎのごま衣フライ バターポテト 干草あえ りんご	858	31.8	26.4	3.2	
13	(月)	コーンチャーハン 豆あじの南蛮漬け 春雨サラダ・ レタスのスープ バナナ	838	31.1	26.8	2.6	卵サンド 鯖のマスタード焼き チキンサラダ・ レンズ豆のスープ キウイフルーツ	836	46.9	31.8	3.1	
14	(火)	ポークカレーライス たらとチーズつつみ焼き・ ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	891	36.6	25.3	2.6	ソフト麺ミートソース ガーリックポテト 山海サラダ・ オレンジ	851	36.6	24.1	2.4	
15	(水)	麦ごはん おさつコロケ ほうれん草のおかかあえ 具だくさんみそ汁 清見オレンジ	862	26.7	21.3	2.3	セサミトースト ポークビーンズ ひじきのマリネ・ パイナップル	850	31.4	30.2	3.0	A:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「ほうれん草」
16	(木)	麦ごはん のりまき厚あげ あとひきお煮しめ 干草あえ ねぎのそうめん汁 オレンジ	838	29.7	26.4	2.6	食パン いちごジャム 野菜チップス 野菜とウインナのースープ煮 豆乳プリン	853	28.6	28.8	3.0	A:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「のり」「ねぎ」
17	(金)	カレーピラフ 鶏肉と大豆の揚げ煮 中華きゅうり・ にら卵スープ りんごゼリー	892	33.2	27.5	2.6	野菜あんかけ焼きそば 鯖のごまみそ焼き 青菜とのりのサラダ フルーツ白玉	848	38.5	25.9	3.1	B:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「のり」

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

○都合により食材料を変更する場合がありますが、あらかじめご了承ください。

*今月の船橋産の旬の食材は、「ねぎ」と「ほうれん草」と「のり」です。

★ 3月分のマークシートの締め切りは、12月20日(火)朝の会終了までです。

★ 3月分の給食費の引き落としは、1月31日(火)になります。残高の確認をお願いいたします。