

予定献立表

令和5年

4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
11	(火)	花見寿司 鯖のたつた揚げ 二色お浸し 金平ごぼう・しめじのお吸い物 いちご	858	33.5	27.4	2.6	セサミトースト スパイシービーンズ ツナサラダ・肉団子スープ オレンジ	835	38.7	31.3	3.3	進級お祝い献立
12	(水)	シーフードカレーライス アスパラのベーコン巻き 大豆サラダ 清見オレンジ	904	31.2	30.4	2.6	ハチミツパン 鶏とレバーと大豆の揚げ ひじきのサラダ・豆腐と白菜のスープ いちご	839	38.5	30.3	3.3	
13	(木)	ビビンバ チャーシューナムル 鶏肉と卵のスープ・杏仁豆腐 (カップ)	845	32.5	26.5	2.7	ミートサンド 白身魚のパン粉焼き 青菜とのりのサラダ 春雨スープ オレンジ	845	41.1	29.5	3.3	B:船橋産の旬の食材を食べて知る日「のり」
14	(金)	麦ごはん 味付けのり 大豆と揚げボールの煮物 しらす入りおかかあえ にらともやしのみそ汁 パイナップル	862	33.5	20.5	2.7	コッペパン ブルーベリージャム 青菜と卵のグラタン スパゲッティソース 野菜スープ ぶどうゼリー	837	30	30.4	3.1	
17	(月)	ワカメごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 茶巾絞り 豚汁・いちご	906	30.5	24.9	2.9	ソフト麺ミートソース じゃがいものチーズ焼き コーンサラダ 豆乳プリン	903	34.3	27.7	3.0	1年生開始 入学お祝い献立 2年3組 作成献立
18	(火)	麦ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の五目炒め じゃが芋のうま煮・生揚げと春キャベツのみそ汁 オレンジ	858	37.6	23.4	2.6	コッペパン チョコレートクリーム わかさぎの唐揚げ・チキンサラダ 卵スープ いちご	853	38.2	30.1	3.1	
19	(水)	麦ごはん チーズスタッカルビ 野菜チップス 春雨スープ・いちご	890	31.5	28	2.3	二色サンド(ハム&ポテト) ポークビーンズ 大根サラダ オレンジ	843	33.8	30.2	3.1	B:船橋産の旬の食材を食べて知る日「大根」 2年3組 作成献立
20	(木)	たけのこごはん いかの香味揚げ 干草あえ けんちん汁 はっさく	840	32.7	27.5	2.7	炒めそば野菜あんかけ さつまいものおやき ワンタンスープ ヨーグルトあえ	881	31.1	23.4	3.3	
21	(金)	麦ごはん 船橋産味付けのり レバーとじゃがいもの揚げ煮 彩りきんぴら 根菜のごまキムチ汁 オレンジ	895	30.1	24.1	2.6	食パン キャラメルクリーム 豆腐のピザ焼き マセドニアポテトサラダ ミニトマト レンズ豆のスープ パイナップル	857	33.0	30.2	3.0	A:船橋産の旬の食材を食べて知る日「のり」
24	(月)	ごはん 四川豆腐 さつまいものごま団子 白菜の中華風あえ パイナップル	889	30.6	26.6	2.6	コッペパン はちみつ あじのカレーマリネ 青菜のソテー・ミネストローネスープ オレンジ	850	33.3	30.2	3.1	
25	(火)	和風きのこピラフ 豆腐のベーコンチーズ焼き ミニトマト・レンズ豆と小松菜のスープ オレンジ	837	31.5	28.5	2.6	ミルクパン レバーとポテトのケチャップあえ ミニトマト 春キャベツのごまドレッシングサラダ 洋風わかめスープ りんご	843	29.3	30.2	3.2	
27	(木)	切干大根ごはん ししゃもの唐揚げ もやしとコーンのごまあえ 大根と青菜のみそ汁 河内晩柑	837	29.7	28.5	2.7	二色サンド(イチゴジャム&ツナ) 鯖のグリルトマトソース ポテトサラダ 豆乳コーンスープ パイナップル	907	38.9	29.6	3.3	A:船橋産の旬の食材を食べて知る日「大根」
28	(金)	麦ごはん 厚焼き卵 おひたし 八宝みそ汁 オレンジ・	866	32.9	27.6	2.6	きなこ揚げパン 海藻サラダ 豚肉と大豆のトマト煮・キウイフルーツ	835	35.4	29.6	3.3	

○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、「大根」と「のり」です。

* 4～7月：2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。(今月は3組の代表献立です。)

17日：2年3組1班
 テーマ＜自然に感謝＞
 一献立のセールスポイントー
 野菜がたくさんとれる。具がたくさん。
 人気のあるメニューが多く使われているので、1年生の「入学お祝い献立」とさせてもらいました。

19日：2年3組3班
 テーマ＜給食が苦手な人でも食べたいと思える献立＞
 一献立のセールスポイントー
 万人受け！野菜が嫌いな人でも食べれる！彩りがいい！
 栄養バランスがいい！使う調理機器が被らない！
 野菜が苦手な人でも食べやすい調理方法の料理を考えてくれました。

★ 4月分のマークシートの締め切りは、1月27日(金)朝の会終了までです。

★ 4月分の給食費の引き落としは、2月28日(火)になります。残高の確認をお願いいたします。