

予定献立表

令和6年 1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	(木)	鶏ごぼうご飯 厚焼き卵 ごまあえ 白玉雑煮 花みかん	815	33.6	27.8	2.6	きつねうどん かつおの揚げびたし 茎わかめの五色あえ じゃがバター あずき白玉	806	44.2	28.7	3.3	鏡開き献立
12	(金)	麦ご飯 ししゃもの唐揚げ 納豆あえ あとひきお煮しめ わかめとえのきのみそ汁 豆乳プリン	837	32.8	25.8	2.6	コッペパン はちみつ さつまいものおやき 焼肉サラダ 野菜とウインナーのスープ煮 いよかん	848	30.6	30.2	3.2	
15	(月)	麦ご飯 レバーのゆず香味ソース ごま酢あえ がんもの含め煮 豆乳みそ汁 花みかん	796	31.4	27.4	1.8	卵サンド 豆腐のピザ焼き かぶのサラダ キャベツとじゃが芋のスープ パナナ	800	33.9	31.4	3.3	
16	(火)	ご飯 麻婆豆腐 さつまいものごま団子 白菜の中華風あえ パイナップル	873	34.4	28.9	2.4	セサミトースト ポークビーンズ ツナサラダ ホワイトゼリー	801	31.7	31.3	3.3	
17	(水)	ご飯 豆腐入りハンバーグおろしきのソース おかか粉ふき芋 ツナあえ 根菜のごまみそ汁 オレンジ	791	32.4	27.8	2.6	スパゲティーベスカトーレ ポテトのごまフリッター コーンとわかめのサラダ 白玉スープ 花みかん	800	37.4	29.5	2.7	3年なし
18	(木)	麦ご飯 いかのカリン揚げ 大豆の磯煮 きゅうりの土佐あえ にらともやしのみそ汁 りんご	790	34.3	26.1	2.8	コッペパン ブルーベリージャム スパイシービーンズ スペイン風オムレツ じゃこ入り海藻サラダ キャベツとベーコンのスープ ヨーグルト	798	36.9	32.1	3.3	3年なし
19	(金)	赤飯 チキンの照り煮 干草あえ 沢煮椀 デコレーションプリン	813	31.4	28.9	2.6	二色サンド(りんごジャム&ツナ) 大根とじゃこのサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 フルーツ白玉	866	33.6	30.7	3.3	創立記念日献立
22	(月)	ご飯 根菜つくね はりはり漬け いかと里芋の煮物 なめこ汁 りんご	826	34.7	24.2	2.4	ブランコッペパン ししゃものトマトソースがけ スパゲッティサラダ 白菜スープ オレンジ	831	32.8	30.4	2.8	
23	(火)	パエリア風ピラフ ミモザサラダ ポテトとほうれん草のクリームシチュー いよかん	820	34.0	28.8	2.8	ほうれん草のピザトースト 青のりポテト ひじきと大豆のマリネ カレーヌードルスープ 花みかん	791	34.5	30.8	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ほうれん草」
24	(水)	ご飯 味付けのり 鮭の塩焼き おひたし きりたんぼ汁 みかん	797	36.9	22.4	2.4	コッペパン イチゴジャム くじらのケチャップあえ グリーンサラダ ABCスープ オレンジゼリー	798	37.0	27.1	3.3	↑
25	(木)	ポークカレーライス ハムとチーズの包み焼き コーンサラダ いちご	824	33.4	29.3	2.6	きなこ揚げパン マセドニアポテトサラダ 肉団子スープ みかん	805	35.7	31.4	3.3	↑ 全国学校 給食週間 (24~30日)
26	(金)	ひじきご飯 さんが焼き 辛子あえ 大根と青菜のみそ汁 花みかん	798	35.9	28.8	2.6	ハチミツパン レバーのレモンソース さつまいものサラダ 人参ポターージュ りんご	844	33.2	30.5	3.0	
29	(月)	船橋産米のご飯 ホンピノス入り船橋メンチ 磯香あえ かきたま汁 オレンジ	792	32.8	29.8	2.6	ミルクロール スズキのバジルパン粉焼き ジャーマンポテト 野菜スープ ぶどうゼリー	827	36.2	30.8	3.2	
30	(火)	わかめご飯 鮭のきのこチーズホイール焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 豚汁 キウイフルーツ	817	39.9	30.1	2.6	ソフト麺ミートソース ごぼうチップス ツナとわかめのサラダ ヨーグルトあえ	856	36.2	26.9	2.6	↓
31	(水)	ご飯 わかさぎの香味揚げ 豚肉と大根の旨煮 小松菜すいとん 花みかん	814	31.7	25.5	2.6	ブドウパン 小松菜のキッシュ ブロッコリーの塩レモンあえ レンズ豆のスープ りんご	829	34.1	28.9	3.2	船橋産の小松菜を 食べて知る日

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

* 今月の船橋産の旬の食材は、「ほうれん草」です。

* 給食委員会で給食の献立を考えました。今月は1年生の献立を取り入れました(30日)。

★ 1月分のマークシートの締め切りは、10月26日(木)朝の会終了までです。

★ 1月分の給食費の引き落としは、11月30日(木)になります。残高の確認をお願いいたします。