

予定献立表

令和6年

2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	1人分 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(木)	親子丼 からしあえ じゃが芋とわかめのみそ汁 いよかん	791	33.0	24.8	2.6	ミルクロール 鱈のホイル焼き マセドニアポテトサラダ カレーヌードルスープ パナナ	857	38.1	28.0	3.3	
2	(金)	大豆のおこわ いかの更紗揚げ 里芋のそぼろ煮 青菜とえのきのお浸し かぶのみそ汁 オレンジ	796	33.8	25.3	2.6	コッペパン イチゴジャム 豆のグラタン ポテトと豚肉のカレー炒め 白菜とコーンのスープ 花みかん	807	35.0	30.4	3.3	節分献立
5	(月)	ご飯 さわらのごまみそ焼き 肉じゃが 納豆あえ かき玉汁 花みかん	835	40.0	26.3	2.6	コッペパン はちみつ レバーとポテトのケチャップあえ 春雨サラダ 洋風わかめスープ りんご	844	35.7	30.2	3.2	
6	(火)	麦ご飯 船橋産のりの手作り佃煮 大豆と揚げボールの煮物 干草あえ 大根とえのきのみそ汁 りんご	791	29.7	21.7	2.7	コッペパン ブルーベリージャム ししゃものレモンソース ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ オレンジ	830	35.9	30.5	3.3	3年なし
8	(木)	スタミナ豚キムチ丼 大豆といりこの揚げ煮 大根のナムル わかめスープ いよかん	792	33.9	31.0	2.6	ナン ひよこ豆入りキーマカレー ごぼうチップス シーフードサラダ キウイフルーツ	791	41.4	31.2	3.3	
9	(金)	小松菜とじゃこのチャーハン 鯖の香味ソースがけ 中華あえ チンゲン菜のスープ オレンジ	798	35.9	31.1	2.6	きのこスパゲティ(しょうゆ味) ブロッコリーサラダ キャベツとじゃが芋のスープ 小松菜豆乳マフィン	792	32.3	31.3	3.2	船橋産の小松菜を 食べて知る日
13	(火)	わかめご飯 のりまき厚揚げ じゃが芋のきんぴら おかかあえ にらともやしのみそ汁 りんご	793	31.6	28.1	2.6	ブランコッペパン あじのエスカベージュ ひじきのサラダ 白菜スープ オレンジ	793	38.1	31.8	3.3	
14	(水)	ドライカレー かぶのサラダ ガトーショコラ	853	28.8	29.4	2.4	フルーツクリームサンド スパイシーチキン ハートのパスタサラダ トマトスープ いちご	815	38.7	30.8	3.3	バレンタイン献立
15	(木)	ご飯 味付けのり わかさぎの香味揚げ おでん 茎わかめの五色あえ いよかん	801	31.8	26.6	2.8	ハチミツパン 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	795	37.1	29.4	3.3	
16	(金)	ガーリックライス 鶏肉のポモドーロ煮 コーンサラダ 野菜スープ プリン	796	33.0	30.4	2.5	手作りメロンパン風 野菜チップス チリ・コン・カーン フルーツゼリー(みかん・桃)	828	29.8	26.1	2.4	給食委員(2年)作成献立
19	(月)	ご飯 手作りひじきふりかけ 厚焼き卵 彩りきんぴら ごまあえ じゃが芋と揚げのみそ汁 花みかん	809	30.6	28.5	2.6	食パン マーマレード ししゃものパリパリ揚げ ビーフンソテー キムチと豆乳のスープ キウイフルーツ	859	35.2	30.5	3.3	
20	(火)	ごま麦ご飯 メンチカツ 粉ふき芋 磯香あえ 豆乳みそ汁 キウイフルーツ	818	33.5	25.3	2.1	ブドウパン 鮭のグラタン グリーンサラダ 野菜とウインナーのスープ煮 オレンジ	823	34.3	30.8	3.2	3年なし
26	(月)	チャーハン 揚げぎょうざ 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル	849	38.4	30.0	2.7	黒糖コッペパン ハニーマスタードチキン ポテトサラダ ABCスープ いよかん	806	36.1	30.9	3.0	
27	(火)	麦ご飯 鯖のみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁 りんご	805	33.7	28.5	2.6	キャロットパン 豆腐のナゲット 山海サラダ レンズ豆のスープ オレンジ	797	36.2	30.9	3.4	
28	(水)	ご飯 いかとポテトのチリソース ほうれん草のオイスター炒め にらとハムのスープ オレンジ	816	36.5	26.3	2.6	コッペパン キャラメルクリーム ほうれん草とベーコンのキッシュ 焼肉サラダ わかめと野菜のスープ ぶどうゼリー	795	34.2	31.7	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ほうれん草」
29	(木)	ご飯 ししゃものごま焼き ひたし豆 すき焼き煮 いちご	809	38.5	30.1	2.6	パンズパン ますのフライタルソース 海藻サラダ ミネストローネスープ オレンジ	799	37.0	30.4	3.0	

○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2・3年生の献立を取り入れました(2年:16日、3年:26日)。

★ 2月分のマークシートの締め切りは、11月22日(水)朝の会終了までです。

★ 2月分の給食費の引き落としは、12月25日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。