

予定献立表

令和6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	(金)	赤飯 鶏肉の唐揚げ おかかあえ しめじのお吸い物 ぶどうゼリー	805	32.3	29.0	2.6	野菜あんかけ焼きそば 鯖のごまみそ焼き 青菜とりのサラダ フルーツ白玉	798	38.5	29.5	2.9	3年最終日 卒業お祝い献立
4	(月)	わかめご飯 ニラ入り卵焼き ツナあえ 沢煮碗 いよかん	792	34.0	28.6	2.6	二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 鶏と野菜の揚げ煮 白菜とベーコンのスープ 塩きゅうり オレンジゼリー	791	32.8	30.4	3.1	
5	(火)	麦ご飯 のりまき厚揚げ あとひきお煮しめ 小松菜のおろしあえ そうめん汁 オレンジ	792	30.7	25.5	2.6	食パン はちみつ わかさぎのカレー揚げ 野菜とウインナースープ煮 小松菜とツナのサラダ 豆乳プリン	791	31.7	30.4	3.3	船橋産の小松菜を 食べて知る日
6	(水)	ねぎ塩豚丼 いかの香味揚げ ゆかりあえ わかめスープ バナナ	835	38.5	30.2	2.6	ベーコンとねぎの和風スパゲッティ ガーリックポテト 焼肉サラダ クリームコーンと卵のスープ カップケーキ	791	36.1	30.3	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ねぎ」
7	(木)	麦ご飯 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 わかめと揚げのみそ汁 いちご	799	36.1	26.7	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 ワンタンスープ ヨーグルト	864	34.5	27.7	3.1	
8	(金)	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	799	35.9	25.7	2.7	パンプキンパン 鶏肉のピザ焼き さつまいものサラダ 豆乳コーンスープ いよかん	805	37.9	29.7	3.0	
11	(月)	ポークカレーライス たらとチーズの包み焼き ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	836	36.6	26.9	2.6	ソフト麺ミートソース 青のりポテトビーンズ 山海サラダ オレンジ	844	39.5	27.3	2.3	
12	(火)	ご飯 のりの佃煮 大豆と揚げボールの煮物 千草あえ 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	792	30.1	25.0	2.6	コッペパン ママレード ますのフライタルタルソース ごまドレッシングサラダ ABCスープ いちご	804	36.4	30.4	3.0	
14	(木)	ご飯 麻婆豆腐 茶巾絞り 春雨ともやしのナムル りんごゼリー	847	31.7	24.9	2.6	ココア揚げパン ポテトのオムレツ きゅうりと人参中華漬け 白玉スープ 清見オレンジ	810	34.1	30.3	3.1	
15	(金)	麦ご飯 さつまいものコロッケ ごまあえ 貝だくさんみそ汁 清見オレンジ	818	26.0	26.0	2.4	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	800	32.2	30.3	3.0	
18	(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	820	36.6	29.2	2.6	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	803	37.3	28.4	2.8	

○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」です。

★ 3月分のマークシートの締め切りは、12月19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(水)になります。残高の確認をお願いいたします。