

令和6年4月

# 給食予定献立表

船橋市立三田中学校



選択した献立にチェックをしましょう。

日付	選択した献立	A 献立	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
12 (金)	A・B 弁当	桜五目寿司 鯖の磯辺揚げ 茎わかめのみそ汁 菜の花のごま和え すまし汁 いちご	844	37.5	28.3	2	食パン イチゴジャム 鯖のチーズ焼き ほうれん草のサラダ テリ・コン・カーン バインアップル	817	38.9	28.2	2.6
15 (月)	A・B 弁当	ご飯 揚げ魚のおろし煮 わかめときゅうりの酢の物 春野菜の煮物 あさりとおのきのみそ汁 バインアップル	809	34.9	22.8	2.5	ハチミツパン チキンのオレンジ煮 ベーターキャロットのグラッセ ごぼうごまマヨサラダ オイタリアンスープ いちご	807	37.4	32	2.8
16 (火)	A・B 弁当	ポークカレーライス ○ミモザサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	858	30.7	31.5	2.5	テーブルロール ○豚カツ マセドニアポテトサラダ 白菜スープ ナタデココフルーツ	813	34.3	31.7	2.7
17 (水)	A・B 弁当	ご飯 さばの塩焼き しらす入り納豆和え さつま芋と野菜の甘辛煮 ならともやしのみそ汁 ミルク抹茶ゼリー	839	34.7	27.5	2.6	なのはなパスタ ○白身魚のフライ ひじきのマリネサラダ コーンチャウダー バインアップル	808	39.3	34	2.8
18 (木)	A・B 弁当	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風スープ いちご	840	36.5	28.5	2.7	カレートースト ししゃもの唐揚げ ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	803	38.1	33.6	2.8
19 (金)	A・B 弁当	ご飯 魚のごまだれ焼き 即席漬 切り干し大根の煮物 豚汁 オレンジ(1/6)	821	38.1	23.2	2.3	ブドウパン レバーと芋のケチャップあえ コールスローサラダ 洋風野菜スープ いちご	804	29.8	30.1	2.7
22 (月)	A・B 弁当	ご飯 カレイの唐揚げ 肉じゃが おかか和え 打ち豆のみそ汁 バインアップル	819	34.6	19.8	2.5	○キャロットパン ○青菜とチーズのオムレツ スイートポテトのサラダ オニオンスープ オレンジ	812	31.6	33.4	2.8
23 (火)	A・B 弁当	もち玄米ご飯 魚の香味揚げネギソース わさび和え 里芋と根菜のそぼろ煮 なめこと豆腐のみそ汁 いちご白玉	834	32.2	20.3	2.4	あんかけ焼きそば ○肉団子のもち米蒸し もやしとハムの中華和え もずくスープ バインアップル	804	35	29	2.7
25 (木)	A・B 弁当	○親子丼(高野豆腐入り) じゃことわかめのサラダ さつま汁 バインアップル	830	34.2	27	2.5	きなこ揚げパン 蒸し魚のごま酢だれ シルバーサラダ ミニトマト かぶのポトフ オレンジ	817	38.3	31.8	2.6
26 (金)	A・B 弁当	ご飯 いかレモンソース ★海の幸サラダ 豆乳コンスープ ヨーグルト	835	36.4	24.9	2.7	黒糖食パン ○魚のごま味噌マヨネーズ焼 白いんげん豆のサラダ じゃがバター キャベツとチキンのスープ パナナ	807	37	33.9	2.3
30 (火)	A・B 弁当	たけのごはん めひかりの南蛮漬 白いんげん豆のみそ煮 即席漬 切り干し大根のみそ汁 いちご	801	34.9	23.9	2.5	○パンズパン ○鶏のてりやきハンバーグ 小松菜としらすのサラダ コーンポタージュ オレンジ	805	29.8	34.1	2.8

- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 食材料の納品の関係で献立の変更をすることがあります。
- ※ 食物アレルギーのある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」を確認してください。
- ※ 献立表の中の、○は卵、★はえびを使った料理です。
- ※ 4月分の申込み票の締め切りは、1月24日(水)です。
- ※ 4月分の給食費の口座引き落とし日は、2月29日(木)です。2月中旬頃に納入通知書を配付します。給食を全て注文した場合、2・3年生、330円×11回=3,630円 になります。
- \* 都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことがでる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。	

＜給食のない日＞

- 8日(月) 始業式
- 9日(火) 入学式
- 10日(水)
- 11日(木) 弁当持参
- 12日(金) 1年生給食無し
- 24日(水) 千教研総会

たけのこ

独特の歯応えのあるたけのこの旬は春です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、腸内環境を整えてくれるので便秘予防に効果的です。掘りたてのたけのこはあくが少なく、生で食べられるほどです。時間が経つほどあくみの成分ホモゲンチジン酸が増えるので、お店で購入する頃のものにはあく抜きをすることがあります。あく抜きは米ぬかを入れた水にたけのこを入れ十分に茹で、水にさらすことで美味しく食べられるようになります。切り口についている白い粉は、アミノ酸のチロシンが結晶化したものです。たんぱく質成分なので食しても問題はありませんが、口当たり、苦みが気になるかもしれません。取り除いて調理してみてください。是非旬のおいしい時期を味わってください。

