

# 2024年 4月 予定献立表

(令和6年)

船橋市立宮本中学校

○牛乳は毎日つきます

年 組 氏名																
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)					
11 (木)	短縮日課	開花丼 魚(さわら)の七味焼き ごまみそ和え お吸い物 いちご	820	37.5	28.3	2.6	いちごジャムサンド ささ身レモンソース わかめサラダ 春キャベツとあさりのスープ 白玉団子(ごまきな粉)	823	35.5	24.9	3.0					
12 (金)		ご飯 えびすり身の磯辺焼き ごぼうサラダ いりこ大豆 具だくさんみそ汁 オレンジ	801	34.3	25.9	2.2	黒コッペパン レモンハニー 魚(マス)のフライ 小松菜のソテー コールスローサラダ 野菜とレンズ豆のスープ いちご	818	37.4	25.1	2.9					
15 (月)	1年生開始 短縮日課	ポークカレーライス チーズポテト 茎わかめと生揚げのサラダ いちご	799	30.1	27.1	2.4	ごま揚げパン ハムとチーズの包み焼き ポテトサラダ(ドレッシング味) トマトスープ ヨーグルト和え	828	31.3	28.8	2.8					
16 (火)	短縮日課	ごま麦ご飯 魚(かれい)のレモン焼き 小松菜の五目炒め 白あえ さつま芋のみそ汁 甘夏みかん	798	38.5	22.9	2.5	カルシウムパン レバーとポテトのチリソース 生揚げのサラダ 春雨もずくスープ パイナップル	809	34.1	28.0	3.2					
17 (水)		たけのご飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 酢みそ和え うずら豆の甘煮 沢煮わん オレンジ	791	29.5	24.3	2.4	上海焼きそば 肉団子の花しゅうまい 大豆のきな粉かりんとう わかめスープ パイナップル	790	39.8	28.4	3.1					
18 (木)		発芽米ご飯 豆腐のツナみそ焼き 切干大根と昆布の煮物 磯香和え けんちん汁 オレンジ	791	30.9	28.9	2.5	ミルクロール いかのアップルマリネ ごまドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	805	33.3	28.2	2.8					
19 (金)		【船橋産旬の食材を食べて知る日】 大根					小豆おこわ 鶏と野菜の揚げ煮 おろし和え ごまみそ汁 オレンジ	ブドウパン 卵のおかかココット 大根サラダ 野菜ときのこのミルクスープ バナナ	794	29.5	26.8	2.3	807	33.2	28.6	2.8
22 (月)	短縮日課	ご飯 はたはたのから揚げ ゆかり和え(ツナ入り) じゃが芋の旨煮 キャベツと生揚げのみそ汁 オレンジ	797	29.2	26.6	2.6	ごまきな粉トースト 海苔じゃこサラダ ポトフ バナナ	791	31.0	28.4	2.6					
23 (火)		ごま麦ご飯 かつおとごぼうの香味ソース みもぞ和え 豆乳みそ汁 グレープフルーツ	810	33.0	25.5	2.1	ハチミツパン 豆腐のグラタン 小松菜サラダ レタスと卵のスープ オレンジ	797	39.9	28.3	3.0					
25 (木)		もち玄米ご飯 からくさ焼き おかか和え 打ち豆入りみそ汁 オレンジ	790	37.1	26.6	2.1	ブランコッペパン チョコクリーム ししゃものカレーマリネ コーンサラダ 洋風わかめスープ 甘夏みかん	791	32.1	28.4	3.2					
26 (金)	短縮日課	麦ご飯 レバーと芋の香り揚げ ごま酢あえ じゃこの佃煮 八宝みそ汁 甘夏みかん	791	30.1	26.0	2.1	パンキンパン 魚(メルルーサ)のオリーブオイル焼き ツナサラダ カレー豆乳シチュー グレープフルーツ	791	39.0	27.5	2.9					
30 (火)	短縮日課	キムチチャーハン ししゃものパリパリ揚げ 大豆サラダ めかぶスープ いちごミルクゼリー	820	33.9	24.0	2.6	ソフト麺ミートソース ポテトのチーズ焼き 豆腐と海藻のサラダ オレンジ	837	39.1	24.6	2.4					
申し込み 合計数		A B	全12回													

4月の船橋産

「だいこん」

※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。  
※短縮日課は現段階での予定です。

※マークシートの提出締め切りは、1月24日(水)です。

※4月分の給食費の口座引き落としは、2月29日(木)です。

金額は2月16日頃に配付予定の  
納入通知書によりご確認ください。

## 学校における食育とは

食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけるようにすすめていきます。

## 《3つのお願い》

給食を通して、こんな中学生になってほしいと願っています。

1. 頭で考えて食べる  
バランスの取れた食事を理解し、嗜好だけに左右されず、【頭で考えて食べる】ことができる。嫌いなものがあったとしても食べてみようとする努力ができる生徒。
2. 食事のマナーを守る  
人を不愉快な気持ちさせない心使いのできる生徒。
3. 感謝の気持ちを忘れない  
食事の挨拶「いただきます・ごちそうさま」は食材への感謝・食事が出来るようになるまでにかかわった人への感謝を表わす言葉です。感謝の気持ちを忘れない生徒。