

2024年2月 予定献立表

船橋市立飯山満中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	A・B 記入欄	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1 (木)		スパイシーカレードリア じゃがいもと青菜のソテー 野菜スープ りんご	767	30.1	30.7	2.1	ご飯 レバーといものレモンソース ひじきの五目煮 もやしとコーンのあえもの 生揚げと小松菜のみそ汁 みかん	767	29.9	23	2.5	鉄
2 (金)		ご飯 わかさぎとかぼちゃの天ぷら フライビーンズ おひたし だまこ汁 オレンジ	796	27.1	23.5	1.6	テーブルロール いわしのミートローフ かぶのサラダ マカロニスープ パイナップル	768	32	30.1	3.4	Ca
5 (月)		ご飯 味噌チキンカツ 和風ツナサラダ 八宝みそ汁 りんご	883	33.5	33	2.7	黒糖食パン 鶏肉のマーマレード焼き 蒸しじゃが 大根のサラダ キャベツのスープ パナナ	797	33.9	33.4	2.5	Ca
6 (火)		ご飯 ふくさ卵 じゃがいものきんぴら 香味和え 大根とねぎのみそ汁 オレンジ	780	33.9	26.5	2.8	ベッパーピラフ ししゃもフライタルソース おかかサラダ 洋風わかめスープ りんご	847	33	34.6	3.2	
8 (木)		メキシカンライス ベーコンエッグ ポテトサラダ 白菜のスープ みかんヨーグルト	795	28.5	35.9	2.4	きなこ揚げパン ポテトのミートソース煮 ごまドレッシングサラダ 野菜とコーンのスープ パナナ	795	30.3	30.3	3	糖
9 (金)		ご飯 ぼらのから揚げ豆板醤ソース 納豆和え 道産子汁 ミルクゼリーいちごソース	807	32.6	27.1	1.9	コッペパン はちみつ 豆腐のみそグラタン マッシュポテト 切り干し大根とひじきのサラダ オニオンスープ オレンジ	836	35.6	35.6	3.2	Ca 糖
13 (火)		ご飯 さばのみそ煮 大学いも おかか和え のっぺい汁 りんご	832	31.9	23.5	3	ご飯 たらもの甘酢あんかけ 茎わかめのきんぴら 白和え にらともやしのみそ汁 みかん	737	29.2	25.3	2.5	糖
14 (水)		チキンカレーライス コーンサラダ ココアゼリー	783	26.2	30.7	1.9	ソフト麺ミートソース 野菜とわかめのスープ ガトーショコラ	900	34.1	31.8	3.1	糖
16 (金)		鶏ごぼうご飯 ししゃものバリバリ揚げ 小松菜の五目炒め わかめと大根のみそ汁 オレンジ	817	35.7	30.4	2.6	担担麺 ニラ入り卵焼き 茎わかめの和え物 フルーツポンチ	812	35.1	32.9	3	糖
19 (月)		ご飯 豆腐のオイスターソース炒め お好みチップス 春雨サラダ 茎わかめの中華スープ りんご	805	30.4	24.5	2.5	ピザトースト ひよこ豆のかりんと揚げ 青菜とりのりのサラダ じゃがいものミルクスープ パナナ	769	30.3	33.7	3	Ca
20 (火)		ご飯 さばのごまだれ焼き きんぴらごぼう ゆかり和え じゃがいもの味噌汁 パイナップル	753	29.4	28	2.1	ご飯 たらとさつまいもの甘辛揚げ 辛子和え ごまみそ汁 オレンジ	788	30.2	21.6	2.7	
21 (水)		ご飯 揚げだし豆腐 じゃがいもと大根のみそ煮 磯香和え けんちん汁 りんご	815	29.6	30.5	2.6	コッペパン ぼらの味噌マヨネーズ焼き スパイシーポテト 小松菜サラダ レンズ豆のスープ オレンジ	822	38.1	36.9	2.6	A献立、B献立 糖
22 (木)		ご飯 ひじきの佃煮 揚げぎょうざ ナムル 卵スープ オレンジ	774	29.2	26.4	2.2	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め煮 五色和え さつま汁 りんご	793	31.5	27.9	2.6	糖
26 (月)		ご飯 レバーといもの大和あえ 野菜のこんぶ和え 豆乳入りみそ汁 オレンジ	736	28.3	24.1	2	ツナとチーズのホットサンド ジャーマンポテト グリーンサラダ チキントマトクリームスープ パナナ	804	32.8	37.6	2.8	
27 (火)		ご飯 肉じゃがコロケ ごまみそ和え 豚汁 りんご	843	32	28.5	2.3	黒糖コッペパン カリカリ煮干し コーンとわかめのサラダ ポークビーンズ オレンジ	778	39.1	25	2.7	Ca 糖
28 (水)		キムチチャーハン たらきのこホイル焼き 中華風サラダ もずくスープ パイナップル	770	32.1	32.1	2.9	ツナとしそのガーリックパスタ 白いんげんサラダ キャベツとウィンナーのスープ 抹茶マフィン	789	30.9	40.3	3	糖
29 (木)		赤飯 鶏肉のから揚げ ごま和え すまし汁 プリン	815	29.6	31.4	1.9	パンズパン ハンバーグ 青のリポポト ミモザサラダ ABCスープ プリン	843	29.3	35.2	3.3	糖

*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。

◆3年生リクエスト給食◆

3年生のみなさんにリクエスト給食をとりました。

主菜、副菜、デザートでリクエストの多かったものを献立に取り入れました。楽しみながら食べてもらえると嬉しいです★

2月の船橋産
「小松菜、ねぎ、米」

Ca カルシウムが多い献立。
折れにくい丈夫な骨を
作ります。

鉄 鉄分が多い献立。運動
パフォーマンスをあげ
るため、運動部に特に
おすすめです。

糖 食物繊維(しよくもつせんい)が多い献立。お腹の中をきれい
し、お通じを良くします。また、肥満や生活習慣病を予防します。

2月分の申込み締切日：11月24日