

2024年3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 (金)		ブルコギ丼 荳わかめの和え物 けんちん汁 オレンジ	761	28.5	31.6	2.4	ソース焼きそば 揚げシューマイ 大豆とチーズのサラダ 杏仁豆腐	785	36.9	34.5	2.8	
4 (月)		五目ずし がんもの含め煮 野菜のマヨネーズ和え すまし汁 ミニカップケーキ	809	26.7	32.2	2.4	黒糖コッペパン スパイシーチキン 小松菜とじゃこのサラダ キャベツと豆腐のスープ 桃ゼリー	780	32.5	33.9	2.7	
5 (火)		ご飯 鶏肉のみそつくね焼き さつま芋のオレンジ煮 わさび和え 沢煮わん りんご	782	29.5	24.4	2.1	ご飯 さばの油淋風ソース のり塩ビーンズ かぶのバリバリ漬け 具だくさん味噌汁 オレンジ	765	28.9	31.2	2	
6 (水)		麦ご飯 いわしのかば焼き風 肉野菜炒め 小松菜のおひたし 春キャベツの味噌汁 白玉きなこ餅	811	31	27.7	2.3	クリームチーズとブルーベリージャムサンド スペイン風オムレツ 豆腐とわかめとじゃこのサラダ 野菜とレンズ豆のスープ りんご	780	35.9	35.1	3.2	2年生夏休みの宿題より 豆腐とわかめとじゃこのサ ラダ
7 (木)		親子丼 フライビーンズ 辛子和え 生揚げの味噌汁 甘夏みかん	817	35.3	30.6	2.9	食パン たらのグラタン ごまドレッシングサラダ トマトスープ パナナ	794	35.8	33.6	3.2	
8 (金)		ごまご飯 焼きししゃも 麻婆豆腐 パンサンスー チンゲン菜のスープ パイナップル	794	36.2	29.6	2.6	ご飯 レバーと芋の香り揚げ 煮豆昆布 磯香あえ ごま味噌汁 オレンジ	756	31.8	24.3	2.6	2年生夏休みの宿題より 麻婆豆腐
11 (月)		ポークカレーライス 海藻サラダ いりこ カルピスゼリー	764	29.1	27.6	2.5	ご飯 春巻き ナムル 中華風コーンスープ パイナップル	852	32	28	2.3	2年生夏休みの宿題より カレーライス
12 (火)		大豆とひじきのご飯 ぼらの磯辺揚げ 和風味噌サラダ かきたま汁 りんご	795	37.1	32	3.1	ツナサンド ししゃものから揚げ 小松菜のソテー 白いんげん豆の豆乳ポタージュ オレンジ	804	34.7	37.2	3	
14 (木)		深川めし さばの西京焼き さつまいもと大豆のカリントウ おかか和え わかめとねぎのすまし汁 河内晩柑	767	31.6	29.1	2.7	コッペパン リンゴジャム ぼらのカレーマリネ チーズポテト フレンチサラダ 荳わかめのスープ パナナ	801	35	30.9	2.9	
15 (金)		ご飯 五目卵焼き パンパンジー にら入りキムチスープ オレンジ	803	33.4	28.5	2.7	バターロールパン ポテトの挽肉サンドフライ ミモザサラダ かぶのスープ りんご	805	31	33.9	2.8	2年生夏休みの宿題より 卵焼き
18 (月)		ご飯 たらこの竜田揚げ じゃが芋のうま煮 ごま和え 豚汁 パイナップル	838	32.5	19.9	2.5	コッペパン ポークロール さつまいもの塩バター コーンサラダ カレーシチュー パナナ	797	31.5	30.4	2.9	
19 (火)		ご飯 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう炒め ツナ和え なめこの味噌汁 りんご	813	29.3	31.8	2.4	黒みつきなごトースト チリ・コン・カーン ひじきのマリネ ABCスープ オレンジ	799	32.8	29.1	3.3	2年生夏休みの宿題より 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう なめこの味噌汁

3月分の申込み締切日：12月22日

3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。

繊維

食物繊維(しょくもつせんい)が多い献立。お腹の中をきれいに
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。

*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。

◆2年生の家庭科の夏休み中の宿題から料理を選んで給食に取り入れています！

3月の献立には、2年生が考え実際に調理をした献立の中から料理を選び、給食に取り入れています。

6日(B献立) 「豆腐とわかめとじゃこのサラダ」

8日(A献立) 「麻婆豆腐」

11日(A献立) 「カレーライス」

15日(A献立) 「卵焼き」

19日(A献立) 「鶏肉のから揚げ」、「きんぴらごぼう」、「なめこの味噌汁」

どの料理、献立もとても美味しかったです。ありがとうございました！