

令和6年4月予定献立表

船橋市立阪山崎中学校

○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
12 (金)		五目ご飯 鰯のごま味噌焼き みもぎ和え のっぺい汁 オレンジ	775	33.8	30	2.5	コッペパン ささ身レモンソース スパイシーポテト グリーンサラダ キャベツとあさりのスープ 黒ごま団子	785	34.1	30.8	3.2	
15 (月)		ご飯 鶏肉のオニオン風味揚げ 小松菜の五目炒め 生揚げと白菜の味噌汁 いちご [船橋産の小松菜を食べて知る日]	772	30.9	33.3	2.5	キーマカレーライス たらのきのこチーズ焼き 海藻サラダ パイナップル	819	35.8	27.3	2.4	
16 (火)		ご飯 かわいいの唐揚げ 生揚げの中華煮 即席漬け 具だくさん味噌汁 りんご	753	33.6	27	2.3	テーブルロール ほらのマヨネーズ焼き のり塩ビーンズ フレンチサラダ 野菜スープ パナナ	819	36.2	35.3	3.1	
17 (水)		ご飯 ししゃものカレー南蛮揚げ さつまいものかりんとう 納豆和え 道産子汁 パイナップル	787	26.8	23.8	2.1	ご飯 さばのみそ煮 磯香和え けんちん汁 ナタデココヨーグルト	775	29.7	25.4	2.7	
18 (木)		ご飯 ひじきとじゃこの佃煮 さつまいものごまだんご 八宝菜 茎わかめの中華風スープ パナナ Ca	844	34.1	26.3	2.5	黒糖食パン 大豆といりこの揚げ煮 小松菜のソテー 豆乳入りクリームシチュー オレンジ Ca	796	35.2	32.3	2.4	
19 (金)		ご飯 鶏肉のねぎ塩だれ 大豆の磯煮 ごま和え キャベツと油揚げの味噌汁 甘夏みかん	757	31.6	30.2	2.5	卵サンド いんげん豆とツナのどら焼き 人参ドレッシングサラダ 豆腐とめかぶのスープ パナナ 糖	759	35.5	31.7	3.5	
22 (月)		麦ご飯 麻婆豆腐 お好みチツプス ナムル パナナ 鉄	859	37	27.1	2.8	上海焼きそば レバーとじゃがいもの揚げ煮 野菜のこんぶ和え フルーツポンチ 鉄 糖	814	39.1	28.3	2.6	
23 (火)		ご飯 中華風卵焼き 抹茶ビーンズ 五目きんぴら 八宝味噌汁 パイナップル	821	34.3	26.6	2.5	バターロールパン たらのフライ 豆腐とわかめとじゃこのサラダ トマトスープ 甘夏みかん	811	35.1	35.1	3.3	
24 (水)		千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。										
25 (木)		ご飯 いかの南部揚げ じゃがいもと大根の味噌煮 からし和え かきたま汁 オレンジ 糖	759	31.4	25.1	2.8	はちみつトースト 鶏肉と大豆のトマトカレー煮 大根とわかめのおかかサラダ パイナップル 糖	789	34.4	33.5	3	
26 (金)		たけのこご飯 豚肉と野菜の揚げ煮 おひたし 呉汁 りんご 糖	840	35.3	28.6	2.7	きつねうどん 焼きししゃも じゃがいものきんぴら レモン和え ココア蒸しパン Ca	830	34.3	26.6	3.5	
30 (火)		キムチビビンバ 生あげのあまから焼き 春雨スープ フルーツミックスゼリー Ca 鉄	848	33.9	29.1	3.1	ごま揚げパン シーフードオムレツ コーンサラダ マカロニスープ オレンジ	814	34.5	33.2	3.4	

4月分の申込み締切日：1月24日

*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。

4月の船橋産
「小松菜、大根」

給食のルール

- *選択した給食は残さず食べるようにする。
- *苦手なものでも必ず一口は食べる。(目標は2/3)
- *友だちから、もらったりあげたりしない。



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。



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。