



令和5年 12月

# 予定献立表

船橋市立葛藤中学校

○牛乳は毎日つきます

選択	日付	A献立	エネルギー				B献立				
			エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
1 3年なし (金)		ゆかりとじゃこのごはん 鶏肉のつくね焼き おひたし きりたんぽ汁 オレンジ <b>カルシウム550mg&amp;鉄分5.2mg</b> 【船橋産食材を食べる日:大根】	818	34.7	26.1	2.2	生クリームサンド ししゃものレモンソース 小松菜のソテー 洋風おでん(カレー味) りんご <b>カルシウム542mg&amp;食物繊維9.5g</b>	839	34.6	37.5	3.3
4 (月)		ドライカレー かぼちゃとポトのチーズ焼き じゃこ入りサラダ ヨーグルトあえ <b>カルシウム561mg&amp;食物繊維12.0g</b>	837	34.5	25.8	2.4	二色揚パン(きなこ&ごま) ワンタンスープ チャーシューナムル オレンジ <b>カルシウム465mg</b> 【船橋産食材を食べる日:長ねぎ】	809	30	34.4	2.6
5 (火)		ごはん さばのみそ煮 じゃが芋のきんぴら ごま酢あえ えのきとわかめのすまし汁 オレンジゼリー <b>食物繊維11.3g</b>	841	33.6	25.6	2.9	ガーリックトースト スパイシーピーズ <b>食物繊維16.1g</b> ポテトのミートソース煮 ツナとわかめのサラダ 花みかん	819	34.4	33.5	2.5
6 (水)		和風ツナごはん 鶏の唐揚げ 青菜の五目炒め 生揚げと白菜のみそ汁 花みかん	820	37.9	33.3	2.4	黒コッペパン ヘルシーハンバーグ 粉ふき芋 ひじきのマリネ マカロニスープ オレンジ <b>カルシウム481mg&amp;食物繊維14.8g</b>	811	36.9	28	2.5
7 (木)		スタミナ豚キムチ丼 大豆とじゃこの揚げ煮 中華風スープ オレンジ <b>カルシウム500mg&amp;鉄分4.8mg</b>	818	36.7	29.9	2.7	ソフト麺ミートソース ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ 花みかん <b>食物繊維15.4g</b>	850	36.1	27.4	2.2
8 (金)		麦ごはん ねぎ卵焼き 納豆和え きんぴらごぼう炒め じゃが芋と揚げのみそ汁 花みかん <b>鉄分4.9mg&amp;食物繊維12.0g</b> 【船橋産食材を食べる日:長ねぎ】	820	31.9	27.2	2.5	パンズパン 自身魚のごまフライ ジャーマンポテト カレーヌードルスープ フルーツのヨーグルトぞえ <b>食物繊維11.0g</b>	805	28.2	32	3
11 (月)		バターライス レバーのケチャップあえ チーズポテト フロッキーのマヨネーズソース イタリアンスープ りんご <b>鉄分9.4mg</b> 【船橋産食材を食べる日:フロッキー】	825	34	28.9	2.3	ブドウパン えびとブロッコリーのグラタン <b>カルシウム585mg</b> じゃことコーン入りサラダ コンソメスープ オレンジ 【船橋産食材を食べる日:フロッキー】	846	39.6	26.5	3.1
12 (火)		ごはん さけの南部焼き さつま芋とりんごの重ね煮 おかか和え わかめのみそ汁 オレンジ <b>カルシウム454mg</b>	801	34.5	22.2	2.2	テーブルロール レバーとじゃがいもの揚げ煮 シーフードサラダ コーンポタージュ 花みかん <b>鉄分8.9mg&amp;食物繊維10.5g</b>	829	37.5	31.2	3.5
13 (水)		いろいろ豆おこわ 味付け天ぷら ごまあえ 豚汁 花みかん <b>食物繊維8.4g</b>	807	37.2	24	2.5	はちみつレモントースト カレーマーボー豆腐 のりポテト チキンサラダ オレンジ <b>カルシウム475mg&amp;鉄分4.5mg</b>	800	36.7	36.6	2.2
14 (木)		ごはん ししゃもの南蛮漬け 生揚げのみそ炒め 卵スープ オレンジ <b>カルシウム592mg</b>	813	36.9	30.4	2.7	ミルクロール チーズと青菜のオムレツ <b>食物繊維10.7g</b> ポテトサラダ(マネーズ味) オニオンスープ 花みかん	825	30.6	35.7	2.7
15 3年なし (金)		チャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ わかめと野菜のスープ りんご	797	29	27.8	2.4	担々麺 厚揚げのおろしかけ 中華和え じゃがバター オレンジ <b>カルシウム613mg&amp;鉄分5.6mg&amp;食物繊維15.8g</b> 【船橋産食材を食べる日:大根】	800	35.9	39.3	3
18 (月)		鶏ごぼうおこわ カリカリがんも 千草あえ なめこ汁 オレンジ	806	31	31.5	2.5	黒コッペパン 魚のレモン焼き キノコたっぷりホワイトシチュー わかめとコーンのサラダ りんご <b>カルシウム468mg&amp;食物繊維11.8g</b>	805	36.7	30	2.6
19 (火)		ごはん のりのつくた煮 たらゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 バリバリづけ のっぺい汁 花みかん 《冬至献立》	800	36	20.9	2.7	パンズパン パンプキンコロケ ビーフンソテー 白菜とベーコンのスープ オレンジ <b>食物繊維13.0g</b> 《冬至献立》	801	22.9	30.4	3.3
20 (水)		チキンソテー ツナサラダ ABCスープ クリスマスプリン <b>カルシウム495mg</b> 【クリスマス献立】	807	32.3	29.4	2.5	ハチミツパン ローストチキン魚煮 コーンサラダ ミネストローネスープ 花みかん <b>食物繊維8.6g</b> 【クリスマス献立】	803	36.5	33.5	3.4

\*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。

選んだ食事を記入しておこう!  
(A・B・なし)

\* 12月分の申し込み票のしめきりは、9月28日(木)です。

\* 12月分の引き落とし日は、10月31日(火)です。

\* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、1・2年生は14回分で、4620円(330円×14回)です。

3年生は12回分で、3960円(330円×12回)です。



**冬至とかせの予防**

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりと、かせをひかないといわれています。

今月の船橋産食材

「フロッキー」 「大根」 「長ねぎ」