



AorB X	日付	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)
	11 (火)	花見寿司 鶏肉のごまだれ焼き 青菜のみぞれちりめん和え えのきと豆腐のすまし汁 オレンジ	875	38.7	29.8	2.4	いちごクリームサンド じゃこ&ビーンズ(塩味)のりとツナのサラダ ミニトマト コーンポターージュ パインアップル 【船橋産食材を食べて知る日:大根】	896	32	37.8	3.1
	12 (水)	麦ごはん 白花豆のコロッケ ゆず香和え(かぶ) 切干大根と昆布の煮物 キムチ鍋風みそ汁 りんご	854	27.6	24	2.6	食パン チョコクリーム マカロニグラタン 海藻サラダ レンズ豆と野菜のスープ パインアップル	853	33.8	29.1	3.1
	13 (木)	タコライス ツナサラダ 白菜と生姜のスープ ヨーグルト和え	900	35.3	29.3	2.3	うぐいす揚パン 豆腐入り肉団子のもち米蒸 春雨サラダ 中華風スープ オレンジ	873	36.7	30.8	3
	14 (金)	麦ごはん あさり入り中華風卵焼き 中華チキンサラダ ミニトマト ワンタンスープ オレンジ	888	36.6	25.9	2.4	ガーリックトースト チキンカレーシチュー コーンサラダ ミルクピーチゼリー	907	34.7	33.1	3.2
	17 (月)	豚丼 大学いも 磯香和え えのきとわかめのすまし汁 オレンジ	855	27.3	20.7	2.6	ソフト麺あさり入りミートソース コンビネーションサラダ ミニトマト フルーツみつ豆	866	34.9	26.1	2.6
	18 (火)	麦ごはん おろしハンバーグ ごまドレッシングサラダ 春キャベツのみそ汁 パインアップル 【船橋産食材を食べて知る日:大根】	847	32.7	28.2	2.3	ハチミツパン 鮭のフライタルソース ひじきと青大豆のマリネ ポトフ みしょうかん	860	39.8	34.2	2.8
	19 (水)	たけのこごはん えびといかのかき揚げ 辛子和え かきたま汁 コーヒープリン	863	32.9	26.1	2.4	二色サンド(いちごジャム&ツナ) ポークビーンズ 大根サラダ ミニトマト オレンジ 【船橋産食材を食べて知る日:大根】	838	32.3	30.5	3
	20 (木)	バエリア風ピラフ レバーとじゃがいもの揚げ煮 フレンチサラダ ならと豆腐のスープ オレンジ	859	37.2	26.2	2.6	ミルクロール 巣ごもり卵 シルバーサラダ じゃが芋のチーズ煮 ABCスープ いちご	844	30.3	31.6	3.3
	21 (金)	ごまごはん さわらの照焼 梅おかか和え けんちん汁 オレンジゼリー	863	35.9	26.7	2	黒糖食パン はちみつ&マーガリン 豆腐のナゲット コーンサラダ かぶのミルクカレースープ りんご	880	33	34	3.2
	24 (月)	白飯 味付けのり 麻婆豆腐 さつまいもおやき ナムル(大根) オレンジ	906	33.8	23.6	2.6	ハチミツパン キャベツ入りメンチカツ 白菜とりんごのサラダ ミニトマト 豆とあさりのスープ パインアップル	866	33.9	30.6	2.5
	25 (火)	ポークカレーライス 大豆とじゃこのカリカリ焼 大根サラダ ミニトマト みかんのヨーグルトぞえ 【船橋産食材を食べて知る日:大根】	910	30.4	28.6	2.2	ソース焼きそば バンバンジー 豆腐と野菜のスープ さつま芋のセサミドーナツ	894	37.7	29	3.3
	26 (水)	千教研のため、午前日課となります。給食はありません。									
	27 (木)	麦ごはん 生揚げの肉詰め煮 骨太納豆和え のっぺい汁 パインアップル	861	38.4	25.8	2.6	はちみつトースト 豆あじのチリソース チャーシューナムル 中華風コンスープ オレンジ	884	38.4	34.2	3.1
	28 (金)	青大豆のおこわ ししゃものごま風味焼き 梅おかか和え 大豆と高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 みしょうかん	859	39.8	26.6	2.6	ブドウパン レバーとチーズのサクサク揚げ フロッコリーサラダ キャベツとウインナーのトマト煮 りんご	869	32.7	28.9	3.1

◆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。

牛乳は毎日つきます。

- * 4月分の申し込み表のしめきりは、1月26日(木)です。
- * 4月分の引き落とし日は、2月28日(火)です。
- * 4月分の給食費は、330円×13回=4,290円(牛乳代別)。



給食の選択の仕方を考えよう。

1. なぜ選択できる給食なの？

船橋市の選択制の給食は、自分の選択したメニューは、責任を持って食べ自己管理能力を養うと共に、バランスのよい食生活を身につけるために実施されています。色々な調理法や味つけを知ることも大切なので、手つかずで残さず、どうしても食べられない時でも、1/3以上食べるようにしましょう。

2. 献立表をよく見て、選択しましょう。

- ・好きな物に偏っていませんか？
 - ・カロリーが少なくても、脂肪の割合が高い献立があります。
- B献立のパンは、パンの中にバターや砂糖が使われているので、A献立に比べて脂肪の量が多くなっています。脂肪のとりすぎが心配な人は、Aメニューがおすすめです。



今月の船橋産食材
「大根」 「のり」



すき〜♥

きらい!

