



令和6年 12月

予定献立表

船橋市立葛飾中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A 献立				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)
2 (月)		和風ツナご飯 鶏の唐揚げ 中華サラダ 生揚げと白菜のみそ汁 花みかん カルシウム470mg				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 りんご カルシウム450mg&食物繊維14.1g			
		824	34	36.8	2.4	809	35.7	29.3	2.6
3 (火)		ご飯 さばのみそ煮 肉じゃが ごまあえ えのきとわかめのすまし汁 みかんゼリー 鉄分4.5mg				テーブルロール レバーとじゃがいもの揚げ煮 ツナとコーンのサラダ コーンポタージュ オレンジ 鉄分8.7mg			
		825	34.9	25.5	2.9	848	36.6	33.3	2.7
4 (水)		いろいろ豆おこわ 味付け天ぷら 磯香和え 豚汁 花みかん 食物繊維8.2g 【船橋産食材を食べて知る日】				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 グレープゼリー カルシウム459mg&食物繊維11.3g			
		813	37.3	25.6	2.4	809	35.7	35.6	2.3
9 (月)		スタミナ豚キムチ丼 大豆とじゃこの甘辛和え 中華きゅうり 豆腐と白菜のスープ りんご 食物繊維7.7g				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 食物繊維14.0g			
		793	33.9	29.3	2.5	826	35	28.2	2.2
10 (火)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け 生揚げのみそ炒め わかめと野菜のスープ 花みかん カルシウム606mg				ミルクロール チーズと青菜のオムレツ 食物繊維9.9g ポテトサラダ(マヨネーズ味) オニオンスープ オレンジ 【船橋産食材を食べて知る日】			
		800	34.8	31.4	2.8	813	30.2	36.2	2.9
11 (水)		バターライス レバーのケチャップあえ チーズポテト ブロッコリーのマヨネーズソース イタリアンスープ りんご 鉄分9.2mg 【船橋産食材を食べて知る日】				ガーリックトースト スパイシービーンズ 食物繊維13.5g 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			
		813	32.8	30.8	2.4	803	33.6	35.9	2.5
12 (木)		麦ご飯 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 鉄分4.8mg&食物繊維10.3g 【船橋産食材を食べて知る日】				コッペパン 白身魚のごまフライ 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 食物繊維11.0g			
		790	31	28	2.6	798	36.2	30.8	2.8
13 (金)		チキンソテー ツナサラダ ABCスープ フルーツポンチ				二色揚パン(ごま&ココア) 豚肉と大豆のトマト煮 チャーシューナムル 花みかん カルシウム483mg&食物繊維14.0g			
		808	29.5	28.5	2.5	844	33.4	33.2	2.4
16 3年なし (月)		チャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ 卵スープ オレンジ				担々麺 厚揚げのおろしかけ 中華和え じゃがいもバター 花みかん カルシウム713mg&鉄分6.4mg&食物繊維14.8g 【船橋産食材を食べて知る日】			
		825	30.3	31	2.5	826	39.2	43.9	3.1
17 (火)		ご飯 鶏肉のつくね焼き グリーンポテト おひたし のっぺい汁 花みかん 鉄分4.8mg&食物繊維12.3g 【船橋産食材を食べて知る日】				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 カルシウム529mg&食物繊維8.5g 【船橋産食材を食べて知る日】			
		802	33.4	27.4	2	837	35.4	37.2	3.2
18 (水)		鶏ごぼうおこわ カリカリがんと ツナ和え じゃが芋と揚げの味噌汁 りんご カルシウム469mg&鉄分4.5mg				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 花みかん カルシウム472mg			
		847	34.2	33.5	2.4	825	38.1	32.8	2.8
19 (木)		ご飯 のりのつくだ煮 たらゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 辛子和え けんちん汁 花みかん 《冬至献立》				パンズパン パンプキンクロック おかかサラダ 中華風スープ フルーツ白玉 食物繊維12.0g 《冬至献立》			
		793	35.9	21.7	2.8	833	21.8	32.6	3
20 (金)		ドライカレー 丸じゃがフライ じゃこ入りサラダ ヨーグルトあえ カルシウム515mg&&食物繊維15.7g 【クリスマス献立】				ハチミツパン ローストチキン煮 グリーンサラダ ミネストローネスープ クリスマスプリン 食物繊維7.7g 【クリスマス献立】			
		849	32.6	21.6	2.2	848	38	35.3	3.2

選んだ食事を記入しておこう!
(A・B・X)

*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。

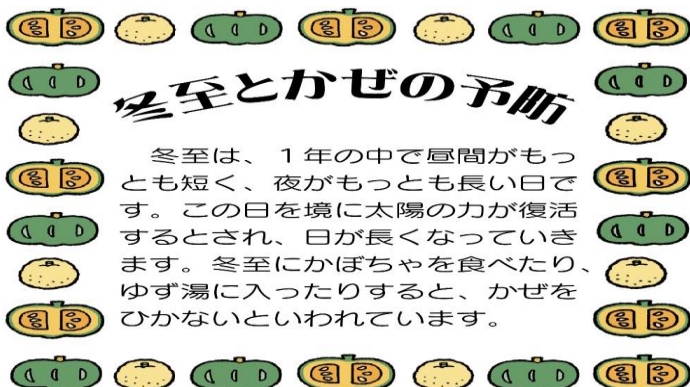


* 12月分の申し込み票のしめきりは、9月26日(木)です。

* 12月分の引き落とし日は、10月31日(木)です。

* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、1・2年生は13回分で、4290円(330円×13回)です。

3年生は12回分で、3960円(330円×12回)です。



冬至とがぜの予防

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、ゆず湯に入ったりすると、がぜをひかないといわれています。

今月の船橋産食材

「ブロッコリー」「大根」「長ねぎ」「小松菜」

