



令和6年 4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	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 1年なし (木)		花見寿司 さわらの照焼 じゃが芋のうま煮 おひたし 菜の花のお吸い物 いちご 鉄分4.6mg&食物繊維13.3g 【進級お祝い献立】	800	36.2	26.4	3.2	山菜うどん 桜抹茶蒸しパン ししゃもの南部揚げ 中華サラダ オレンジ カルシウム652mg 【進級お祝い献立】	800	34.1	34	3
12 1年なし (金)		チャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ 中華風スープ オレンジ	820	32.1	26.6	2.4	ガーリックトースト チキンカレーシチュー じゃこ入りサラダ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム566mg&食物繊維11.8g	835	32.7	36.5	2.7
15 (月)		栗赤飯 和風ハンバーグ おかか和え じゃが芋と揚げのみそ汁 いちご カルシウム468mg&鉄分5.1mg&食物繊維11.1g 【入学お祝い献立】	800	36.1	25.4	2.5	ソフト麺肉みそソース 丸じゃがフライ ツナとわかめの和え物 オレンジ 食物繊維17.6g	827	36.6	20.5	2.9
16 (火)		ポークカレーライス かぼちゃとさつまいものチーズ焼き 海藻サラダ ヨーグルトあえカルシウム459mg&食物繊維11.0g	831	29.6	26	2.3	二色揚げパン(きなこ&ココア) ワンタンスープ チキンサラダ りんご	801	30.8	32.6	2.4
17 (水)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け 四川豆腐 中華チキンサラダ パインアップル カルシウム596mg&鉄分4.7mg	831	41	29.2	2.3	パンズパン チーズ入りハンバーグ ひじきのマリネ カルシウム527mg スパイシービーンズ コンソメスープ フルーツのヨーグルトがけ	800	30.7	36.5	3.1
18 (木)		たけのご飯 豆腐の真砂揚げ 磯香和え 大根とじゃがいものみそ汁 いちご鉄分4.6mg&食物繊維10.5g 【船橋産食材を食べて知る日】	800	33.6	29.9	2.5	ミルクロール 青菜のオムレツ ミックスソテー オニオンスープ オレンジ 食物繊維12.1g	814	31.1	34.5	3.1
19 (金)		ご飯 厚焼き卵 納豆和え きんぴらごぼう炒め キムチ鍋風味噌汁 オレンジ 鉄分4.6mg	801	33.3	29.3	2.5	黒コッペパン さけとチーズの包み揚げ マッシュポテト コーンサラダ ミネストローネスープ いちご カルシウム464mg	843	41.5	27.1	3
22 (月)		バターライス 魚のムニエルマトソース グリーンサラダ かぼちゃのシチュー 美生柑 食物繊維8.3g	825	32.2	30.2	2.3	生クリームサンド レバーの和え 小松菜のソテー ポトフ オレンジゼリー 鉄分9.2mg&食物繊維11.5g 【船橋産食材を食べて知る日】	830	35.2	30.7	2.8
23 (火)		ご飯 のりのつくだ煮 さばのみそ煮 辛子和え フライビーンズ けんちん汁 オレンジ 鉄分5.0mg 【船橋産食材を食べて知る日】	806	35.7	27.1	3	パニラトースト カレーマーボー豆腐 おさつチップス チャーシューナムル りんご カルシウム501mg	823	35	36	2.7
25 (木)		メキシカンライス レバーとじゃが芋のレモンソース ツナサラダ マカロニスープ パインアップル 鉄分9.0mg&食物繊維8.5g	807	34	27.7	2.5	ハチミツパン 豆腐のミートグラタン カルシウム576mg ポテトサラダ(ドレッシング味) 野菜スープ プリン	848	38.5	33.1	2.8
26 (金)		ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 白菜スープ 美生柑	803	37	28.6	2.3	二色サンド(ジャム&ツナ) 鶏肉と大豆のシチュー 山海サラダ パインアップル 食物繊維12.7g 【船橋産食材を食べて知る日】	856	38.3	35.5	2.7
30 (火)		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 わかめと豆腐のスープ りんご カルシウム455mg	815	33	31.7	2.6	ソース焼きそば 大学いも 中華和え 卵スープ オレンジ 食物繊維10.7g	825	33.2	36.3	3.2

選んだ食事を記入しておこう!
(A・B・×)

* 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月分の申し込み表のしめきりは、1月23日(火)です。
- * 4月分の引き落とし日は、2月29日(木)です。
- * 4月分の給食費は、330円×12回=3,960円(牛乳代別)。



★★★選択給食について★★★

中学校の給食は、ひとりひとりが自分の健康を考えて食事を選択することにより、正しい食習慣を身につけることを目的としています。
A献立・B献立のどちらも成長期の皆さんに必要な栄養や食品のバランスを考えて、献立を作っています。
給食は、1食きちんと残さず食べることでバランスがとれます。

- * 選択した給食は残さず食べるようにしましょう。
- * おかずはあげない、もらわない。
- * 苦手なおかずでも、1/2以上食べる努力をしよう。

今月の船橋産食材
「大根」 「のり」

