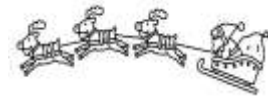


予定献立表



令和3年

12月

船橋市立前原中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択 (○×)	献立名	1食分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考	リクエストした クラス
1 (水)		ごはん レバーとポテトのケチャップあえ 小松菜の五目炒め ごまあえ オレンジ	856	32.8	25.4	2.3		
2 (木)		ごはん ししゃものごま焼き 大豆と揚げボールの煮物 辛子あえ りんご	840	34.5	22.5	2.4		
3 (金)		ごはん ブルコギ さつま芋チップス 茎わかめのあえ物 みかん	834	27.1	29.8	2.4		
6 (月)		ごはん 生揚げのみそ炒め 切干大根の煮物 フライビーンズ りんご	869	33.5	26.5	2.0		
7 (火)		ナン ドライカレー 青のりポテト ツナとわかめのサラダ きなこ白玉	843	36.5	29.4	2.4		ナン 1年8組、3年3組 ドライカレー 3年3.5.6組
8 (水)		ごはん 鱈のみそオイル焼き じゃが芋のきんぴら 干草あえ みかん	831	31.8	20.1	2.4		
9 (木)		ガーリックライス 豚肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ ごぼうチップス スイートポテト	905	26.6	25.4	2.4	スプーンを持参 してください	スイートポテト 2年2組
10 (金)		ごはん とんかつ もやし炒め ひじきのサラダ オレンジ	843	28.5	30.0	2.4		とんかつ 2年8組
14 (火)		ごはん 手作りふりかけ(ひじき) 厚焼き卵甘酢あんかけ 蓮根の金平 かぶとツナの和風マヨサラダ みかん	865	31.6	28.7	2.4		
15 (水)		チキンライス ホンピノスのクリーム煮 スパイシービーンズ ブロッコリーサラダ オレンジ	858	28.7	28.7	2.4	スプーンを持参してください 船橋産の旬の食材 を食べて知る日 「ホッピー」「ブロッコリー」	
16 (木)		ごはん 鯖の七味焼き 肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 みかん	843	36.8	22.2	2.4		
17 (金)		炒めそば野菜あんかけ 揚げぎょうざ 青海苔バター大豆 ミニトマト ごま白玉	855	35.7	29.6	2.5		揚げぎょうざ 1年6.8.9組 2年2.5組 3年1.2.4.6.8組
20 (月)		ワカメごはん 鯖のごまだれ焼き 野菜いため 茎わかめの五色あえ りんご	876	37.6	29.7	2.3		
21 (火)		ごはん 生あげのきのこソース かぼちゃの甘煮 磯香あえ みかん	866	33.5	25.5	1.8	冬至献立	
22 (水)		ロールパン チキンの照り煮 トマトソースパンネ ブロッコリーとコーンのサラダ チーズケーキ	860	35.3	35.2	2.8	2年1組 作成献立	チーズケーキ 1年3組

○新型コロナウイルス感染症対策のため、パック詰め給食を各クラスの教室で喫食します。

○毎日「はし」と「ランチョンマット」を持参しましょう。

○当日昼食内で、給食と家庭からの弁当の併用は不可です。

○飛沫感染防止のため、食事中は会話をせず、静かに食べましょう。

○都合により食材料を変更する場合がありますが、あらかじめご了承ください。

*今月の船橋産の旬の食材は、「ホンピノス」と「ブロッコリー」です。

*11月～3月：給食委員会でとった各クラスのリクエストメニューを取り入れます。

*11月～3月：2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。(今月は1組の代表献立です。)

2年1組 テーマ<クリスマス>

ー献立のセールスポイントー

クリスマスにちなんでいつもより少し豪華に♪チキンや、クリスマスの色味にちなんだトマトソースのパンネなどを入れて給食でもクリスマスの気分を味わえるようにしました!!

★ マークシートは、「○」は「A」、「×」は「なし」をぬりましょう。

★ 12月分のマークシートの締め切りは、9月24日(金)朝の会終了までです。

★ 12月分の給食費の引き落としは11月1日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。