

予定献立表

令和6年

4月

船橋市立前原中学校 ○牛乳は毎日つきます

| 日付 | 選択 | A献立 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (%) | 食塩相当量 (g) | B献立 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (%) | 食塩相当量 (g) | 備考 |
|----|-----|--|-----------------|--------------|-----------|--------------|---|-----------------|--------------|-----------|--------------|-----------------------------|
| 10 | (水) | 花見寿司 メバルの竜田揚げ 二色おひたし 金平ごぼう しめじのすまし汁 いちご | 795 | 34.3 | 26.3 | 2.6 | セサミトースト チリ・コン・カーン ツナサラダ パイナップル | 810 | 31.1 | 30.1 | 3.0 | 進級お祝い 献立 |
| 11 | (木) | 麦ご飯 ツナコロッケ もやしとコーンのごまあえ 豆腐のオイスター炒め なめこと青菜のみそ汁 きよみ | 847 | 30.6 | 26.4 | 2.6 | 食パン チョコレートクリーム たらのレモン焼き ジャーマンポテト カレーヌードルスープ 豆乳プリン | 829 | 38.0 | 27.9 | 3.3 | |
| 12 | (金) | たけのご飯 ふくさ卵 からしあえ もずくスープ あずき白玉 | 792 | 32.5 | 24.9 | 2.6 | ハチミツパン レバーと大豆の揚げ煮 ひじきのサラダ 豆腐と白菜のスープ オレンジ | 801 | 37.4 | 28.8 | 3.1 | |
| 15 | (月) | わかめご飯 鶏肉の照り焼き ツナあえ 豚汁 オレンジ | 797 | 34.1 | 28.5 | 2.6 | ソフト麺ミートソース さつま芋チップス コーンサラダ ぶどうゼリー | 840 | 31.7 | 26.9 | 2.5 | 1年生開始 入学お祝い献立 |
| 16 | (火) | ポークカレーライス アスパラのベーコン巻き 海藻サラダ パイナップル | 811 | 28.0 | 30.4 | 2.4 | きなこ揚げパン 豚肉と大豆のトマト煮 ミモザサラダ オレンジ | 824 | 35.4 | 30.5 | 2.9 | |
| 17 | (水) | 麦ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の五目炒め ジャが芋のうま煮 生揚げと春キャベツのみそ汁 オレンジ | 793 | 37.6 | 22.7 | 2.5 | ハムサンド わかさぎの唐揚げ チキンサラダ 卵スープ キウイフルーツ | 804 | 41.6 | 30.4 | 3.3 | |
| 18 | (木) | ご飯 小松菜の春巻き 中華あえ わかめと豆腐のスープ バナナ | 808 | 28.5 | 28.1 | 2.5 | ブランコッペパン かぶと小松菜のシチュー バイクドポテト 焼肉サラダ オレンジ | 792 | 30.7 | 30.7 | 3.2 | 船橋産の小松菜を 食べて知る日 |
| 19 | (金) | 麦ご飯 肉じゃが 大豆としいりの揚げ煮 きゃべつの浅漬け 舞茸と青菜のみそ汁 オレンジ | 792 | 28.2 | 22.2 | 2.6 | ミルクパン ポテトのオムレツ ツナとわかめのサラダ 白玉スープ バナナ | 838 | 37.2 | 30.3 | 3.3 | |
| 22 | (月) | 切干大根ご飯 豆あじの唐揚げ きゅうりの土佐あえ けんちん汁 河内晩柑 | 798 | 30.7 | 29.1 | 2.6 | 二色サンド(仔丁 芋&卵) 鯖のグリルトマトソース ポテトサラダ(ドレッシング 味) 豆乳スープ パイナップル | 834 | 39.9 | 29.7 | 3.2 | |
| 23 | (火) | ビビンバ 青のり大豆 チャーシューナムル 鶏肉と生揚げのスープ オレンジ | 814 | 33.9 | 30.8 | 2.6 | 炒めそば野菜あんかけ スパイシーポテト 中華きゅうり 中華風コーンスープ ヨーグルトあえ | 794 | 31.7 | 29.5 | 3.3 | |
| 25 | (木) | 麦ご飯 船橋産味付けのり 大豆と揚げボールの煮物 しらす入りおかかあえ にらともやしのみそ汁 パイナップル | 799 | 32.6 | 21.3 | 2.6 | コッペパン ブルーベリージャム 青菜とうずらの卵のグラタン スパゲティソテー 青菜とのりのサラダ 野菜スープ オレンジ | 807 | 33 | 30.4 | 3.3 | 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「のり」 |
| 26 | (金) | ご飯 ハンバーグおろしソース 千草あえ じゃが芋と生揚げのみそ汁 オレンジゼリー | 791 | 33.5 | 22.3 | 2.6 | 黒コッペパン 黒鯛の甘酢あんかけ 大根の中華あえ 肉団子スープ きなこ白玉 | 845 | 39.5 | 27.8 | 3.3 | 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「大根」 |
| 30 | (火) | 麦ご飯 レバーとじゃがいもの揚げ煮 彩りきんぴら 根菜のごまキムチ汁 オレンジ | 826 | 29.0 | 25.6 | 2.6 | 食パン キャラメルクリーム 鶏肉のピザ焼き マセドニアポテトサラダ レンズ豆のスープ パイナップル | 796 | 38.8 | 27.7 | 3.0 | |

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

○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、「大根」と「のり」です。

★ 4月分のマークシートの締め切りは、1月24日(水)朝の会終了までです。

★ 4月分の給食費の引き落としは、2月29日(木)になります。残高の確認をお願いいたします。