

予定献立表



令和3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 (○×)	献立名	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考	家庭で補って ほしい食品
9 (金)		ごはん ハンバーグおろしソース 青菜のソテー マカロニサラダ いちご・	834	31.0	25.8	2.2		小魚
12 (月)		ごはん 鯖のごまだれ焼き ジャガイモのきんぴら・わかめときゅうりの酢の物 きよみオレンジ	874	32.4	27.5	2.3		乳製品
13 (火)		ごはん 豚肉のしょうが焼き せん切りキャベツ ポテトサラダ ひじきの五目煮	862	29.3	31.3	2.4		卵
14 (水)		ごはん ドライカレー ジャガイモのチーズ焼き コーンサラダ オレンジ・	848	29.8	23.9	2.4	スプーンを持参 してください	魚介類
15 (木)		ごはん 鯖の香味焼き がんもと野菜の煮物 ごま酢あえ はっさく・	861	38.4	27.0	2.4		きのこ類
16 (金)		ごはん カニたま きんぴらごぼう おひたし きなこ白玉・	850	30.0	22.6	2.3		果物
19 (月)		ごはん わかさぎの唐揚げ プルコギ ツナあえ きよみオレンジ・	835	29.8	28.6	2.4		豆・豆製品
20 (火)		ごはん 肉じゃが 大豆といりこの揚げ煮 磯香あえ バナナ・	834	28.3	21.7	2.0		卵
22 (木)		ワカメごはん 豚肉のパン粉焼き 小松菜の五目炒め・キャベツのごまドレサラダ パイナップル	853	33.5	28.9	2.4	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「キャベツ」	乳製品
23 (金)		ごはん イカの松笠焼き 三色ナムル 麻婆豆腐 甘夏みかん・	830	37.6	24.5	2.4		海藻類
26 (月)		ごはん 生あげのきのこソース かぼちゃの甘煮 おかかあえ オレンジ・	852	32.9	27.4	1.4		淡色野菜
27 (火)		たけのこごはん さつまいもチップス 赤魚の七味焼き 干草あえ・きよみオレンジ	830	31.9	26.3	2.2		小魚
28 (水)		ガーリックライス ポークビーンズ ジャコ入り海藻サラダ オレンジ・	837	29.6	23.0	1.9	スプーンを持参 してください	卵
30 (金)		ごはん 肉野菜炒め 青のりポテト 茎わかめの五色あえ カップケーキ・	885	30.0	26.5	2.0		果物

○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、「キャベツ」です。

★ マークシートは、「○」は「A」、「×」は「なし」をぬりましょう。

★ 4月分のマークシートの締め切りは、1月28日(木)朝の会終了までです。

★ 4月分の給食費の引き落としは、3月1日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。