

令和6年 4月 予定献立表



船橋市立湊中学校

○牛乳は毎日つきます

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	選択	A献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
12	(金)	花見寿司※ 生揚げのおろしソース ごまみそあえ ミニトマト すまし汁 チョコがけいちご ※桜の花の塩漬けをかざったらしすし。	786	31.1	31.7	2.5	丸コッパン 新じゃがコロケ グリーンサラダ ミネストローネ ヨーグルト	782	29.0	31.5	2.8	進級お祝い給食
15	(月)	ボークカレーライス ごまドレッシングサラダ ヨーグルトあえ	796	27.5	28.3	2.3	揚げパン(きなこ&ごまココア) チーズオムレツ ハムサラダ ABCスープ いちご	782	29.6	39.5	2.8	
16	(火)	豚丼 じゃこ入りこんぶあえ 小松菜のみそ汁 ココアゼリー	797	31.3	24.7	2.7	テーブルロール 鮭の刺身※・ムネメ※※添え フレンチサラダ トマトスープ デコボン ※香ばしく焼くこと。 ※※バターを加えたクリームのこと。マッシュポテトにバターを混ぜます。	806	36.4	34.4	2.9	
17	(水)	ご飯 鯖の照り焼き ゆかりあえ ひよこ豆と小魚のカレー揚げ 豚汁 いちご	786	35.1	30.2	2.6	はちみつパン レバーとじゃがいものレモンソース 大根とツナのサラダ わかめスープ ごろごろみかんゼリー	790	30.9	28.6	2.6	
18	(木)	ご飯 鶏の唐揚げ 磯香あえ 生揚げのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 デコボン	784	33.0	28.5	2.4	ハニーレモントースト ボークビーンズ コールスローサラダ じゃこ小松菜のバスタソテー りんご	825	31.4	35.0	2.9	
19	(金)	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のじゃこおろしあえ 野菜の肉みそあん 沢煮椀 河内晩柑	816	34.4	28.3	2.6	オーロラバーガー 大学いも 大根と小松菜のピリ辛スープ 清見オレンジ	825	28.7	34.6	2.3	船橋の食材を 食べる日 小松菜・大根
22	(月)	たけのこご飯 豆腐だんごのおろしあんかけ ごま酢あえ じゃがいものみそ汁 甘夏※ ※雪中貯蔵甘夏という名前です。12月の終わりに1月にかけて収穫した甘夏を低温で貯蔵することにより、甘さが増して深い味わいになります。	780	32.2	31.8	2.6	テーブルロール 鯖のカレーパン粉焼き キャロット・ラバ 小松菜ともやしのソテー 春野菜のポトフ 甘夏※	749	33.4	36.0	2.5	
23	(火)	ご飯 レバーのねぎソース 梅じゃこあえ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁 清見オレンジ	792	33.2	28.3	2.9	食パン マーメレードジャム 生揚げのピザ風焼き フレンチサラダ わかめと卵の洋風スープ オレンジ	769	33.1	33.5	3.1	
25	(木)	わかめご飯 わかさぎの唐揚げ 納豆あえ 肉じゃが 豆腐のみそ汁 日向夏※ ※「ひゅうがなつ」と読みます。酸味が強くさっぱりした味の柑橘。外皮と果肉の間の白皮を一緒に食べます。	790	29.6	26.2	2.5	ミルクロール チキンのチーズピカタ フレンチ入豆のソテー カレーマドリススープ 日向夏※	825	36.4	27.7	2.8	
26	(金)	麦ご飯 麻婆豆腐 シルバーサラダ かぼちゃのみつがらめ 中華スープ ミルクゼリー・いちごジャムのせ※ ※旬のいちごをたっぷり使い、給食室でいちごジャムを手作りします。	801	25.2	28.0	2.1	いちごジャムサンド※ のり塩ビーンズ コーンサラダ ホワイトシチュー デコボン	813	31.9	35.8	2.8	
30	(火)	ご飯 煮込みハンバーグ ひじきのマリネ 野菜とマカロニのスープ ヨーグルト	796	34.2	26.3	2.5	キムチチャーハン ししゃものごまチーズ揚げ ハンパンジー風サラダ 春雨スープ 河内晩柑	744	30.9	33.3	3.3	

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

《給食回数11回》

※4月分の申し込み締め切りは
1月23日(火)です。
※4月分の給食費の口座引き落としは
2月29日(木)です。
残高の確認をお願いします。

給食のない日

24日(水)……………千教研船橋支会

給食を全部申し込んだ場合

3,630円 (330円×11回)
※令和6年1月現在の予定

★ 今月の料理&献立メモ ★

4月の旬食材

大根



春が旬の春大根は、冬が旬の冬大根より辛みがあり水分が多いのが特徴です。煮物などよりも、サラダや大根おろしで食べるのがおすすめ。19日の給食では、A献立B献立どちらでも味わいます。

いちご



クリスマス前からお店に並び始めるいちごですが、本当の旬は春。26日の給食では、おいしいいちごをコトコト煮込み、いちごジャムを作ります。

きちんとお伝えしていますか？
大切な食事のあいさつ

いただきます
ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」も「ごちそうさま」も感謝の気持ちが込められた言葉です。

いただきます

食べものはもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

