

年 組 番 名前



令和6年 12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)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
2 (月)		ご飯 生揚げと春雨のピリ辛炒め 小松菜のナムル 卵スープ オレンジゼリー	767	29.5	27.0	2.3	テーブルロール レバーのトマト煮 大根サラダ 野菜とマカロニのスープ オレンジ	767	32.1	32.4	3.2	
3 (火)		ご飯 揚げ鰯のおろし煮 磯香あえ さつま汁 みかん	820	33.3	30.2	2.5	ケバブサンド 大根とじゃこのサラダ 大学いも レンズ豆のスープ フルーツヨーグルト	874	33.8	32.4	2.9	
6 (金)		ご飯 ねぎみそロールカツ さっぱり漬け ひじきの煮物 かきたま汁 早香	844	34.8	29.4	2.5	豚肉とねぎのピリ辛まぜご飯 のりまき厚あげ おかかあえ キャベツのみそ汁 みかん	753	33.9	28.4	2.4	船橋の食材を 食べる日 長ねぎ
9 (月)		カレーピラフ シェパードパイ チキンとトマトのサラダ オニオンスープ オレンジ	773	32.1	25.5	2.1	ロールパン シェパードパイ コールスローサラダ 鶏肉と麦のスープ りんご	768	31.7	30.6	2.7	
10 (火)		ごま塩おにぎり 鮭の塩焼き 小松菜ののり酢あえ にんじん・ごぼう・れんこんの煮物 大根のみそ汁 みかん	757	31.6	24.7	3.0	ラーメン(しょうゆ味、めんセルフ) ポテト春巻き ハンサンスー ヨーグルト	734	30.2	29.3	3.5	お話給食 ～本にでてくる 料理を 食べよう～
11 (水)		ハヤシライス コーンサラダ ほっとけーき	887	33.2	26.7	2.1	はちみつパン 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ キャベツのスープ ほっとけーき	860	33.4	31.3	3.3	
12 (木)		麦ご飯 鶏肉のオレンジソース※ こんぶあえ 八宝みそ汁 りんご	796	36.2	26.0	2.6	さつまいもパン ししゃもの香草焼き マリネサラダ じゃこと小松菜のバスター チキンポトフ オレンジ	780	38.3	25.5	3.1	
13 (金)		ご飯 レバーの香り揚げ 梅あえ 肉じゃが 小松菜と生揚げのみそ汁 夢オレンジ	808	38.0	22.5	3.0	オーロラバーガー おさつ&フィッシュビーンズ 小松菜のペペロンチーノ風スープ 早香	803	30.1	39.5	2.3	船橋の食材を 食べる日 小松菜
16 (月)	3年なし	ゆかりご飯 カリカリがんも おかかあえ 切干大根と昆布の煮物 大根とわかめのみそ汁 みかん	759	26.9	27.5	2.8	テーブルロール 鮭のホイル※・ムース※※え フレンチサラダ トマトクリームスープ オレンジ	822	40.5	33.7	2.7	
17 (火)		チキンカレーライス あめ色玉ねぎサラダ わかさぎの唐揚げ ヨーグルト	821	29.2	27.5	2.3	ソフト中華肉みそソース 中華風サラダ 儀助揚げ※ みかん	848	34.9	30.4	3.3	
18 (水)		ご飯 チーズタッカルビ※ チョレギサラダ のり塩ビーンズ わかめと白菜のスープ オレンジ	760	34.0	27.2	2.2	きんぴらご飯 揚げ出し豆腐 ごま酢あえ 粕汁※ 夢オレンジ	770	27.0	30.3	2.4	船橋の食材を 食べる日 ※
19 (木)		ご飯 じゃこの佃煮 鰯のみそゆであん焼き※ ごまおかかあえ かぼちゃのそぼろあん すまし汁 みかん	736	34.4	20.8	3.0	丸コッパン かぼちゃコロッケ 白菜とりんごのサラダ スパイシートマトスープ※ 早香	755	27.6	32.2	2.7	冬至(12/21) 献立
20 (金)		ご飯 鶏唐のサラダ※ 彩りきんぴら ごま豆乳みそ汁 早香	776	34.9	28.2	2.2	キャロットパン ローストチキン※ ごまドレッシングサラダ コーンチャウダー りんご	873	36.8	36.0	3.8	

※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。

※12月分の申し込み締め切りは

9月25日(水)です。

※12月分の給食費の口座引き落としは

10月31日(木)です。

残高の確認をお願いします。

給食のない日

4日(水)・5日(木)………中間テスト

給食を全部申し込んだ場合

1.2年生 4,290円(330円×13回)
3年生 3,960円(330円×12回)

《給食回数13回》

今年は12月21日!

冬至

冬至とは1年で一番昼が短くなる日のこと。この日は昔から、ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりする習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなどにならないといういい伝えがあるからです。

