

____ 小学校 6年 ____ 組 ____ 番

名前 _____

令和7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

日付	献立名	1杯分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
14 (月)	ポークカレーライス マリネサラダ 大豆とじゃこののり塩揚げ プリン	877	32.3	32.7	2.2	
15 (火)	豚丼 じゃこ入りこんぶあえ 小松菜のみそ汁 ヨーグルト	738	31.6	20.1	2.8	
16 (水)	ご飯 鮭の塩焼き ごまおかかあえ 春野菜のきんぴら キムチ鍋風みそ汁 デコボン	768	32.4	29.6	2.8	
17 (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 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と一緒に食べます。	789	33.1	28.3	2.4	
18 (金)	ご飯 さばのみそ煮 小松菜とじゃこのおろしあえ 野菜の肉みそあん※ かきたま汁 清見オレンジ ※揚げたかぼちゃとれんこんに、肉みそあんをかけます。	840	35.1	31.5	2.6	船橋の食材を 食べる日 小松菜・大根
21 (月)	わかめしらすご飯 レバーの香り揚げ 甘酢あえ 肉じゃが 大根のみそ汁 甘夏※ ※雪中貯蔵甘夏という名前です。12月の終わりと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。	835	35.7	26.2	2.8	
22 (火)	たけのこご飯 ししゃものごま揚げ おかかあえ じゃがいものみそ汁 河内晩柑	768	32.0	34.0	2.6	
23 (水)	千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。					
24 (木)	ご飯 厚焼き卵 さっぱり漬け ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 デコボン	775	31.4	29.6	3.1	
25 (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ます。	801	25.2	28.0	2.0	
28 (月)	ご飯 ちくわの磯辺揚げ ちくわのカレー揚げ 生揚げのみそ炒め 浅漬 沢煮椀 清見オレンジ	801	31.8	31.2	2.9	
30 (水)	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 オレンジ	750	32.5	26.2	2.4	

※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。

今回の中学校の4月分給食申し込みによりいただいた個人情報は、以下の目的のために利用し、利用後は直ちに削除いたします。保護者様の同意なく目的以外に利用することはございません。

- ①給食管理システムに必要な情報を入力するため
- ②給食申し込みに関する問い合わせのため
- ③給食費納付書作成のため

以上の利用目的に同意される方は、フォームでの4月分給食申し込みをお願いします。
なお、紙媒体での申し込みを希望される方は湊中学校までお問合せください。



←申し込みはこちらから。



4月給食申し込みの締め切りは1月31日（金）です。
私立中学校の受験等で予定がわからない場合は、締め切りまでに一度申し込んでいただき、申し込みを取り消す場合はお手数ですが湊中学校までご連絡ください。
湊中学校：047-431-5986