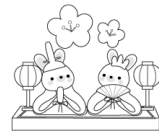


年 組 番 名前

令和7年 3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	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
3 (月)	海鮮ちらしすし 豆アジの唐揚げ ごまみそあえ たけのこの土佐煮 すまし汁 甘酒プラマンジェ	822	34.5	27.5	3.0	ももクリームチーズサンド フレンチサラダ じゃこ入り野菜チップス 豚肉と大豆のトマト煮 はるか	852	35.4	36.7	3.0	桃の節句献立
4 (火)	麦ご飯 ねぎたっぷりすき焼き風煮 さっぱり漬け ひよこ豆と小魚カレー揚げ じゃがいもとわかめのみそ汁 デコボン	769	29.6	26.6	2.6	ねぎたっぷりほうとう 鶏のオニオン風味揚げ 磯の香りのおやき※ ごまあえ ポンカン ※炊いたごはんを、こんぶやじゃこを混ぜ込み、丸めて焼いたもの。	774	39.5	33.4	3.4	船橋の食材を 食べる日 長ねぎ
5 (水)	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き ナムル トッポギ※のバターしょうゆ炒め 卵スープ ヨーグルト ※うるち米が原料のおもち。	826	36.5	21.8	2.7	かてめし※ ゼリーフライ※※ 梅じゃこあえ キャベツのみそ汁 いちご ※埼玉県の郷土料理。野菜や油揚げの入った混ぜご飯。※※じゃがいも・に んじんなどが入った、衣のついていないコロックのようなもの。	754	24.4	32.0	2.7	
6 (木)	ご飯 レバーのヤンニョムソース チョレギサラダ チンゲン菜のスープ はるか	795	31.6	30.1	2.4	焼きカレーパン 小松菜のサラダ 大豆の黒糖きなこがらめ わかめ入り卵スープ ヨーグルト	781	34.1	34.0	2.8	
7 (金)	ご飯 みつば香る厚焼き卵 ゆかりあえ ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 みかんと白桃のゼリー	780	29.1	27.3	2.5	テーブルロール 鮭フライ・タルタルソース サニレタスのサラダ みつばとしょうがのスープ オレンジ	825	36.1	38.6	2.8	
10 (月)	黒米ご飯 鶏の唐揚げ 磯香あえ けんちん汁 白玉フルーツポンチ	831	32.4	23.7	1.9	カーラップドーナツ ※ドレッシングフリー しらすのペペロンチーノ チリコンカン いちご・清見オレンジ	746	31.7	33.8	2.7	卒業お祝い献立 (7組)
12 (水)	ご飯 笹かまの南部揚げ バリバリ漬け 油麩(あぶらふ)※入り肉じゃが わかめのみそ汁 りんご ※油で揚げた麩(ふ)。	790	30.9	24.5	3.0	ご飯 鮭の塩焼き わかめとツナのあえもの けの汁※ すんだ白玉 ※小さく切った野菜や豆腐、油揚げが入ったみそ味の汁物。	807	36.2	24.4	2.6	東北応援献立
13 (木)	菜の花おこわ 鯖の西京焼き ごまあえ 沢煮椀 いちご	744	34.9	30.2	2.9	はちみつパン レバーのオリエンタルソース 小松菜サラダ クリームコーンスープ デコボン	813	35.2	32.0	2.4	
14 (金)	ご飯 豚肉の米粉唐揚げ じゃここんぶあえ 呉汁(ごじる) ポンカン	774	36.4	28.1	1.9	バングラタン グリーンサラダ ミネストローネ 清見オレンジ	752	27.9	31.8	3.1	
17 (月)	ご飯 白身魚の照焼き ごま酢あえ 豚汁 清見オレンジ	779	30.7	28.7	2.7	鶏ごぼうご飯 揚げ出し豆腐 ゆかりあえ 白菜のみそ汁 ポンカン	772	26.8	34.0	2.2	船橋の食材を 食べる日 米
18 (火)	チキンカレーライス マリネサラダ 洋風ひたし豆 ヨーグルトあえ	842	31.2	28.0	2.3	ソフト麺ミートソース たまねぎとわかめのサラダ わかさぎのカレー揚げ オレンジゼリー	816	34.4	28.9	1.9	

※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。

※3月分の申し込み締め切りは

12月19日(木)です。

※3月分の給食費の口座引き落としは
1月31日(金)です。

残高の確認をお願いします。

給食のない日

11日(火)……………卒業式

給食を全部申し込んだ場合

3,630円(330円×11回)

《 給食回数11回 》

★ 今月の料理&献立メモ ★

3月3日(月)・・・桃の節句献立

もとは、中国から伝わった上巳(じょうし)の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた人形遊び)が合わさったものと言われています。

災いなどを払うために、人形を海や川に流したり、ちらしすしやはまぐりの潮汁・ひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気を払う神聖な木とも言われていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

A献立・・・海鮮ちらしすし、すまし汁、

桃花酒の代わりに甘酒のプラマンジェ

B献立・・・ももたっぷり、ももクリームチーズサンド、

を取り入れています。

3月12日(水)・・・東北応援献立

東日本大震災を振り返る機会として、そして今も復興にむけてがんばっている東北地方を応援するため、東北地方の食材や料理を取り入れました。

A献立・・・笹かまの南部揚げ・・・宮城県の特産品の笹かまぼこを使用。

油麩入り肉じゃが・・・宮城県で古くから伝わる油麩を、肉じゃがに加えました。

わかめのみそ汁・・・仙台みそ使用。

B献立・・・鮭の塩焼き・・・宮城県で水揚げされた銀鮭使用。

けの汁・・・青森県の代表的な郷土料理。

小正月に、一年の無病息災を願っていただく精進料理。

すんだ白玉・・・宮城県を代表する郷土料理の「すんだもち」のアレンジ。

6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!



6つのグループの食品の特徴を知り、食生活に盛り込みたいよう、いろいろな食品をとりまわしましょう。

こんな食生活をしている人、
過不足注意報発令中!!

こんな生活
していないかな?

野菜には豊富なビタミン
やミネラル。食物繊維が
含まれています。野菜を
食べる工夫して少しずつ
でも食べようしましょう。

運動を必要以上に多く
行っている人、肥満にな
りやすい生活習慣病を
引き起こしてしまいがちで、満
腹を心がけよう。