

令和7年4月

給食予定献立表

船橋市立三田中学校



— 選択した献立にチェックをしましょう。 —

日付	選択した献立	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)
11 (金)	A・B 弁当	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 胡麻和え なめこ汁 オレンジ	812	34.6	23.8	2.4	ご飯 中華風卵焼き 小松菜の中華サラダ 中華風トック入りスープ いよかん	834	32.7	26.5	1.9
14 (月)	A・B 弁当	赤飯 あじのおろし煮 小松菜のおひたし がんもの含め煮 お祝いすまし汁 二色ゼリー	804	38.3	24.2	2.4	黒糖コッペパン ブルーベリージャム チキンのオレンジ煮 パンプキンサラダ ミニトマト イタリアンスープ いちご	807	37.8	27.9	2.8
15 (火)	A・B 弁当	ご飯 生揚げのキムチ炒め パンサンスー ニら卵スープ パインアップル	858	33.4	28.6	2.5	バターロールパン 魚の黄金焼き 白いんげん豆のサラダ キャベツとチキンのスープ オレンジ	802	37	36.6	2.4
16 (水)	A・B 弁当	ご飯 レバーとポテのねぎソース じゃこと大根のサラダ ミニトマト もずくスープ いよかん	813	31	27.1	2	ハチミツパン ミートボール しらすとわかめのサラダ フライビーンズ ポトフ いちご	813	35.2	31.8	2.8
17 (木)	A・B 弁当	かやくごはん ねぎと桜えびの卵焼き 土佐和え ごまみそ汁 オレンジ	800	38.8	29.6	2.8	二色揚げパン(いちご&ごま) 豆腐のサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 パインアップル	844	32.1	34.3	2.5
18 (金)	A・B 弁当	ご飯 松風焼き 辛子和え 打ち豆みそ汁 ヨーグルト和え	800	34.1	21.6	2	黒糖食パン はちみつ ししゃものカレーマリネ コーンサラダ ニらとハムのスープ パナナ	815	31.8	33.6	2.7
21 (月)	A・B 弁当	ご飯 鶏のオニオン風味揚げ 茎わかめの五色和え 大根と生揚げのみそ汁 パインアップル	813	29.6	28.7	2.6	ソフト麺ピリ辛肉みそソース 白身魚のホイル焼き ひじきのマリネサラダ オレンジ	818	41.8	27.3	2.7
22 (火)	A・B 弁当	ご飯 魚のさんが焼き ひじきの煮もの 即席漬け さつま汁 オレンジ	801	33	19.9	2.3	テーブルロール レバーとポテのレモンソース 千草あえ えだまめチャウダー いちご	806	34	35.1	2.8
24 (木)	A・B 弁当	ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 春雨スープ いよかん	818	34.6	27.9	2.6	ミルクロール カレイの唐揚げ ブロッコリーおかか和え キャベツのクリーム煮 オレンジ	836	38.6	32.5	2.6
25 (金)	A・B 弁当	ポークカレーライス マセドニアサラダ 洋風わかめスープ いちご牛乳寒天	844	29.4	29.5	2.4	ブドウパン チキン南蛮 しらすのチャブチエ風 もずくと卵のスープ いちご	852	35.7	32.9	2.9
28 (月)	A・B 弁当	ご飯 魚の揚げびたし かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとだいこんの塩もみ のっぺい汁 パインアップル	854	34.3	20.6	2	胚芽コッペパン 豆腐のミートグラタン 山海サラダ 野菜スープ いよかん	804	38.7	34.4	2.7
30 (水)	A・B 弁当	ごまご飯 ししゃものかりん揚げ ミニトマト 豚肉と大根の旨煮 たけのこのみそ汁 オレンジ	812	33	27.8	2.8	あんかけ焼きそば 肉団子のもち米蒸し もやしとハムの中華和え しらす干し入り卵スープ パインアップル	806	35.5	29.9	2.8

- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 食材料の納品の関係で献立の変更をすることがあります。
- ※ 食物アレルギーのある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」を確認してください。
- ※ 献立表の中の、○は卵、★はえびを使った料理です。
- ※ 4月分の申込み入力の締め切りは、1月28日(火)です。
- ※ 4月分の給食費の口座引き落とし日は、2月28日(金)です。1月中旬頃に納入通知書を配付します。
- 給食を全て注文した場合、1年生、330円×11回=3,630円 2・3年生、330×12回=3,960円になります。



《給食のない日》

7日(水) 始業式
8日(火) 入学式
9日(水) 給食なし
10日(木) 弁当持参
11日(金) 1年生給食なし
23日(水) 千教研

学校給食の7つの目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

たけのこ



独特の歯応えのある「たけのこ」の旬は春です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、腸内環境を整えてくれるので便秘予防に効果的です。掘りたてのたけのこはあくが少なく、生で食べられるほどです。時間が経つほどえぐみの成分ホモゲンチジン酸が増えるので、お店で購入する頃のものにはあく抜きをすることがあります。あく抜きは米ぬかを入れた水にたけのこを入れ十分に茹で、水にさらすことで美味しく食べられるようになります。切り口についている白い粉は、アミノ酸のチロシンが結晶化したものです。たんぱく質成分なので食べても問題はありませんが、口当たり、苦みが気になるかもしれません。取り除いて調理してみましょう。是非旬のおいしい時期を味わってください。