

平成24年 2月

予定献立表



船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	献立のめあて・行事
1 (水)	麦ごはん ※はんぺんツナサンドフライ ごまあえ ひじきの五目煮 里芋とわかめのみそ汁 オレンジ 鉄6.4mg	877	31.1	23.7	ミルクロール 魚のオーロラソース焼き (マネーズ) スパイスポテト フレンチサラダ ※わかめスープ パイン	851	35.7	33	海藻を食べよう
2 (木)	★ パエリア風ピラフ ※ オムレツ 粉ふき芋 ジュリエンスープ オレンジ・	861	35.1	25.9	ブドウパン わかさぎの南蛮漬け ポテトのカレー炒め ※卵スープ・ キウイフルーツ カルシウム498mg	855	31.1	28.2	 よくかんで 食べよう
3 (金)	青大豆のおこわ いわしのみりん干し焼き 浅漬 鶏肉と大根の旨煮 ・小松菜のみそ汁 りんご 鉄5.1mg	857	37	24.4	 キャロットパン ※いわしのミートボール ミックスソテー 鬼打ち豆 干切りスープ オレンジ	865	35.6	34	節分献立 豆&いわしを食べよう
6 (月)	いなり寿司 野菜の酢醤油漬け 芋と豆のきんとん ※ 白玉雑煮 いちご・	898	29.1	27.6	イタリアンホット ツナサラダ あさりのチャウダー・ ブルーベリーゼリー カルシウム494mg	869	33.1	33.3	3年生なし
7 (火)	ごはん さばのみそ煮 納豆和え じゃが芋のうま煮 ごま汁 オレンジ・	909	36.3	21.7	ソフト麺カレーソース ポテトのチーズ焼き かぶのサラダ オレンジ・ 食物繊維9.8g	883	34.6	27.8	体がポカポカする 献立
9 (木)	★桜えびのごはん 揚げ豆腐のきのこソース くるみあえ・ じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ カルシウム489mg	854	30.3	25.2	黒糖食パン 魚のチーズムニエル 根菜ごまマヨサラダ 冬野菜のミネストローネ はちみつ りんご	879	35.9	28	季節の食材を食べよう
10 (金)	麦ごはん ささ身レモンソース マッシュポテト ブロッコリーサラダ ※白菜とコーンのスープ オレンジ	869	32.5	23	バターロールパン もちラザニア 海藻サラダ カレーコンソメスープ りんご	868	33.9	30.9	 よくかんで 食べよう
13 (月)	麦ごはん いかの南部揚げ わかめのマヨネーズ和え ★※茶わん蒸し 八宝みそ汁 オレンジ	855	35	25.7	食パン ジャーチャンドウフ 中華きゅうり カルシウム497mg 中華風コーンスープ・ ピーナッツクリーム りんご	850	33.9	33.8	主食をしっかり 食べよう
14 (火)	ミラノ風ドリヤ ししゃものカリン揚げ ほうれん草のソテー オニオンスープ コーヒーフリン カルシウム544mg	903	33.5	28	チョコパン ※ごまとれんこんハンバーグ 磯ポテト きのこのサラダ 白菜スープ オレンジ	873	33	31.3	3年生なし バレンタインデー献立
15 (水)	ビビンバ アーモンド大学いも キムチ鍋風みそ汁 オレンジ・	903	31.5	24.9	たらこスパゲティ 丸じゃがフライ 貝だくさんスープ キウイフルーツ・ 食物繊維9.2g	871	35.4	25.9	3年生なし
16 (木)	ごはん ※生揚げの肉詰め煮 かぶのレモン和え 五目きんぴら・ ※わかめと卵のみそ汁 りんご カルシウム496mg	861	33	23.6	ミルクロール ※カニ入り卵焼き 中華風わかめサラダ 韓国風雑煮・ パイン	853	34.4	31.1	主食をしっかり 食べよう
17 (金)	切干大根ごはん ★※タラと豆腐の真砂揚げ しじみのみそ汁 辛子和え つぶつぶオレンジゼリー カルシウム531mg	889	34.9	26.5	※フレンチトースト かぶのカレークリームシチュー コールスロー アーモンドじゃこ いよかん カルシウム608mg	864	32.3	37.4	骨や歯を丈夫にしよう 献立
20 (月)	麦ごはん いかとポテトのチリソース もやしとコーンのごまあえ 中華風野菜スープ りんご	855	29	20.8	パイナップルロール ★豆腐のきのこグラタン 大根サラダ・ きゃべつとベーコンのスープ 二色フルーツ カルシウム 774mg	851	34.4	33.6	野菜を食べよう
21 (火)	カレーチャーハン ★※ えびシューマイ 大根ナムル・ わかめとえのき茸のスープ ※ スイートポテト	875	30.1	22	味噌ラーメン 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 ※くらげ入り中華和え バナナ・	860	33.2	26.5	3年生なし
22 (水)	ごはん サケのチャンチャン焼き 菜の花の煮びたし さつま汁・ フルーツみつ豆	865	36.4	15.8	食パン ししゃものマリネ ブロッコリーのマヨネーズサラダ ボークビーンズ・イチゴジャム オレンジ 食物繊維9.9g	865	35.7	27.6	豆を食べよう
27 (月)	麦ごはん 鰯のごまだれ焼き きゅうりの土佐和え 鉄 4.4mg	854	36.4	27.5	ブドウパン 豆腐のツナサンドフライ (マネーズ) 茎わかめのサラダ ABCスープ・ オレンジ カルシウム493mg	861	32.3	30.7	海藻を食べよう
28 (火)	豚キムチ丼 チーズワンタン ※豆腐とわかめのスープ パイン・	853	32.9	25.1	ピーナッツバターサンド 麻婆大豆 鉄4.5mg食物繊維 10.3g	874	36.2	32	体がポカポカする 献立
29 (水)	赤飯 ★※ ミックスフライ(トンカツ・エビ) 干切り野菜 のりじゃが ※干草あえ すまし汁 毎ミルクゼリー	889	33.4	22.4	ガーリックトースト 鶏肉の照り煮 野菜の付け合わせ 野菜スープ ナタデココフルーツ	880	32.6	32	卒業祝い献立 

* 献立表の中の★印はえび、※印は卵を使った献立

* 都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

2月分の申込票の締め切りは**12月19日(月)**です。

2月分の給食費の口座引き落としは**1月10日(火)**です。

2月分の給食費は全部申し込むと
320円×18回=5,760円
3年生は320円×14回=4,480円
です。

* 給食のない日

8日 中教協
23日・24日 期末テスト

* 給食の献立を選択する時に

食物アレルギーある方は、
担任に申し出てください。
献立の詳細をお渡しします。

♪ リクエスト献立の登場です ♪

先日のアンケートの結果から、
リクエスト献立が入っています。
自分のリクエストが入っているか
献立表をよくチェックしてみよう！
(リクエストは赤字になっています)

食のことねざ

膳部そろって箸を取れ



食事はすべての料理がそろってからはしを取れということから、物事は準備万端ととのってからはじめよという意味。「膳部」とは膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたもの。