



平成24年3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 (木)	麦ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼 野菜炒め いんげん豆甘煮・豆腐とわかめのみそ汁 いちご 食物繊維8.4g	896	35.1	24.7	ハチミツパン ししゃものカリン揚げ ごまドレサラダ・かぼちゃのシチュー いちご カルシウム487mg	880	32.4	31.1	よくかんで食べよう
2 (金)	※ふくさ寿司 鯖のみそあんかけ 菜の花の胡麻マヨネーズ・じゃが芋のうま煮 お吸い物 いちご 鉄4.9mg	850	37.4	32.4	ピーチクリームサンド ※ミモザサラダ カリカリ大豆・カレー味ポトフ・パイナップル	851	35.6	32.8	ひな祭り献立
5 (月)	ごはん ※豆腐のナゲットカレーライス じゃことわかめのサラダ・ハムと青菜のスープ オレンジ	862	30.4	26.2	ミルクロール ※卵のココット ツナサラダ ABCスープ・キウイフルーツ	854	35.9	32.5	海藻を食べよう
6 (火)	プルコギ風丼ぶり 白菜の甘酢和え さつまいもと大豆の揚げ物 ※むらくも汁 いちご	882	31.4	22.3	バタートースト カレイの唐揚げ ほうれん草のソテー・トマトスープ キウイフルーツ	851	34.1	32	よくかんで食べよう
7 (水)	麦ごはん さばのオレンジ煮 浅漬 じゃが芋のきんぴら・小松菜のみそ汁 いちご	900	34	21.8	けんちんうどん ※栗抹茶むしパン ※ししゃもの二色揚げごまみそ和え ミニトマト オレンジ カルシウム524mg	850	33.5	29.3	野菜も残さず食べよう
8 (木)	※そぼろごはん のりまき厚揚げ ごま酢あえ 沢煮わん アップルゼリー・ カルシウム494mg&鉄5.3mg	861	33.7	27.3	ココアアーモンド揚げパン ブロッコリーサラダ 鶏肉と大豆のシチュー パインアップル 食物繊維9.3g	866	28.8	33.8	豆&豆製品を食べよう
9 (金)	ごはん ※カレーコロッケ 菜の花の辛子和え 大豆の磯煮なめこ汁 オレンジ 鉄8.3mg&食物繊維10.5g	900	30.9	21.2	パイナップルロール 白身魚のきのこソース スパイスポテト・グリーンサラダ ※豆腐団子スープ オレンジ 食物繊維12.4g	861	35	29.3	お腹スッキリ献立
12 (月)	まぜごはん 手羽のさっぱり煮 ピーナッツあえ・じゃが芋とわかめのみそ汁 キャロットゼリー	885	33.5	25.5	ブドウパン ★※八宝菜 豆腐のピリカラソースかけ ※くきわかめのパンサンデー・ いちご	858	34.7	29	海藻を食べよう
13 (火)	麦ごはん 焼きししゃも きゅうりの酢醤油漬※生揚げ中華煮・めかぶのみそ汁 りんご カルシウム592mg&鉄4.9mg	851	35	27.1	二色サンド(ハチミツ・ター&ツ) レバーのピーナッツがらめ ★海藻サラダ・卵とコーンのスープ いちご 鉄6.9mg	853	34.1	30.8	貧血予防献立
15 (木)	★※あんかけチャーハン さつまいものごまだんご 中華風野菜スープ オレンジ	910	29.4	28.6	食パン・ココアクリーム 四川豆腐 ポテトのどらやき 春雨和え・オレンジ 鉄4.4mg	865	34.3	28.3	野菜も残さず食べよう
16 (金)	ガーリックバターライス 魚のムニエルトマトソース・ブロッコリーソテー コーンポタージュ ピーチアラモード	911	33.7	26.7	カレースパゲティ イカのアップルマリネ 蒸しじゃが・ジュリエンヌスープ フルーツポンチ	862	35.6	30.1	給食終了日 お楽しみ献立

* 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。

3月分の申込票の締め切りは**1月23日(月)**です。

3月分の給食費の口座引き落としは**2月10日(金)**です。

3月分の給食費は全部申し込むと
320円×11回=3,520円 です。



* 給食のない日 14日 卒業式

* 給食の献立を選択する時に

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



選んだ給食は、責任を
もって残さず食べよう！

《今月の献立》 献立を選択する時の参考にしてください。

★**ふくさずし**…五目寿司を薄焼き卵で包みます。形が「ふくさ(小さいふろしき)」に似ていることから、こう呼ばれています。

★**ピーチクリームサンド**…コッペパンの中にたっぷりのクリームと桃をはさんだ、春らしいパンです。

★**プルコギ風丼ぶり**…韓国料理の定番の炒め物のプルコギを、豚肉にアレンジして丼ぶりにしました。

★**卵のココット**…トマトと肉のソースの上に卵が乗ります。

★**手羽のさっぱり煮**…鶏の手羽肉を砂糖・しょうゆ・酢で煮ます。

★**あんかけチャーハン**…シーフードや肉、野菜がたっぷり入ったしょうゆ味のあんをチャーハンにかけます。

★**ピーチ・アラ・モード**…黄桃缶にパイン缶、生クリーム、いちごなどをかわいくデコレーション。

なぜ食べなければいけないのだろう・・・？ それは生きているから！！

私たちは、眠っている間も呼吸をしていますし、心臓も動いています、血液も流れています。また、寒い冬でも冷たくならずに体温を保っています。それはなぜでしょう・・・？ 答えは簡単、「**生きているから**」です。

私たちの【脳】は24時間活動し、起きている時だけでなく、眠っている間も体の隅々まで指令を送り、伝えているのです。その指令に従い様々な動き(働き)をするのが【からだ】のそれぞれの部分です。『健康』とは、【脳】と【からだ】が上手に協力し合っている状態のことを言います。そして、その協力体制に力を貸しているのが「食べ物・食事」です。

給食に出る献立は、みなさんの好きなものばかりではないと思います。

けれども健康になるための、健康なからだと心・脳をつくるための材料ではあるのです。

好き嫌いだけの食事は卒業して「健康」な食事をすることを考えてみませんか？

