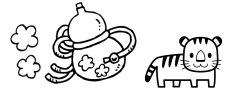




令和4年1月 予定献立表



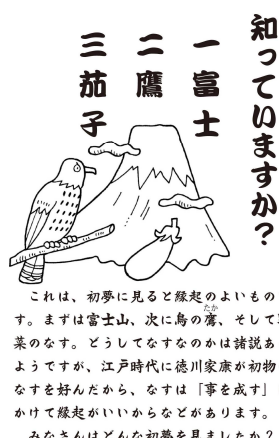
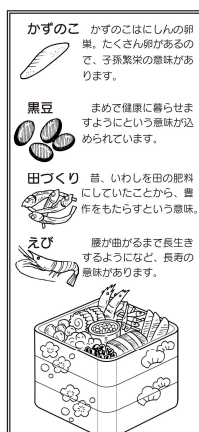
船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	申込
11 (火)	ごはん 松風焼き 生揚げと野菜の煮物 五色なます 黒豆	867	34.7	20.9	2.3	お正月献立 お正月の「おせち料理」風なおかずを組み 合わせています。	
13 (木)	たらこごはん 肉団子のきのこソース 大根の煮物 おひたし 温州みかん	830	35.3	25.9	2.4	あっさり味の肉団子に、きのこを入れた醤油味の ソースをかけます。	
14 (金)	もち玄米入りごはん 魚のフライタルタルソース 五目きんぴら 野菜の昆布和え オレンジ	866	34.5	29	2	衣を付けて揚げた魚に、マヨネーズ、卵、玉ねぎ、 らっきょうなどで作った特製のタルタルソースをかけ ます。	
17 (月)	まぜごはん 中華風卵焼き(エビ入り) 里芋のうま煮 磯香和え 黒ごまミルクゼリー	871	34.3	26.9	2.6	中華風卵焼きは、たけのこやエビを入れた卵焼きで す。少しお酢を入れたタレをかけます。	
18 (火)	ごはん 手作りふりかけ ししゃものピリ辛ソース ベーコンポテトソテー ツナ和え シュガービーンズ	846	34.3	25.5	2.3	カルシウムたっぷり献立 ふりかけのじゃこ、ししゃも、大豆はカルシウムが豊 富。牛乳もしっかり飲みましょう。	
19 (水)	いろいろ豆ごはん 豆腐の肉みそだれ 春雨の炒め物 辛子和え オレンジ	835	34.7	26.2	2.2	いろいろ豆ごはんには、青い大豆と、ささがえを入れ ます。豆の味の違いを楽しみましょう。	
20 (木)	ごはん レバーオリエンタル 小松菜の炒め物 海藻サラダ 大豆とじゃこの揚げ煮	832	36.3	28.9	2.2	鉄分たっぷり献立 船橋食材を食べて知る日:「小松菜」	
21 (金)	チキンピラフ 魚のチーズムニエル ベジタブルソテー コールスローサラダ ヨーグルトゼリー	881	34.5	28.8	2.5	チキンピラフは、鶏肉や玉ねぎ、にんじんなどが 入った、トマト味のピラフです。	
24 (月)	おにぎり 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のじゃこあえ ひじきとツナの佃煮	833	34.2	23.7	2.7	1月24日から全国学校給食週間です。給食の始ま りを知りましょう。	
25 (火)	バターライス 豆腐のラザニア 磯ポテト チキンサラダ オレンジ	875	34.2	30.5	2.3	豆腐のラザニアは、豆腐にミートソースとホワイト ソース、チーズをかけ、オーブンで焼いて作ります。	
26 (水)	ごはん 鶏の照り焼き こんにゃくのからあげ 野菜の紫和え 豆茶巾絞り	893	34.2	23.4	2.4	船橋食材を食べて知る日:「根深ねぎ」	
27 (木)	揚げパン チリ・ビーンズ ひじきサラダ いりこナッツ パインアップル	834	34.3	29.9	2.6	「パンが食べたい」という声にお答えして、揚げパン を作ります。お手拭きなど、手が拭けるものがある と食べやすいです。	
28 (金)	もち玄米入りごはん 四川豆腐 蒸しシューマイ 中華和え グレープフルーツ	835	34.5	24.4	2.6	四川豆腐は、豆腐と肉・野菜が入ったピリ辛の炒め 物です。ごはんによく合います。	
31 (月)	ゆかりごはん 揚げ鯖のおろし煮 筑前煮 おかか和え きなこ白玉	873	34.9	26.7	2.4	筑前煮は、鶏肉、たけのこ、こんにゃく、にんじん、 ごぼうなどたくさんの食材を使って作ります。	

* 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。
 * 食物アレルギーがある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」をご確認ください。
 * 1月分の申し込みの締め切りは、10月28日(木)です。
 * 1月分の給食費口座引き落とし日は、11月30日(火)です。

申込回数の合計(○の数)を記入しましょう



「給食の持ち物」
 毎回、「おはし」「ランチョンマット」を、1つの
 巾着かケースに入れてもってきましょう。スプーン
 のマークのある日はスプーンも必要です。

◆給食がない日◆ 12日(水) 千教研



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われ

『おせち料理の由来』

おせち料理は、お正月に食べる特別な料理です。

たのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。