

令和4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 | 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 |
|-----------|--|-----------------|--------------|-----------|--------------|---|----|
| 1 (火) | ごはん チーズダッカルビ チャプチェ 華風和え オレンジ | 863 | 34.5 | 29.2 | 2.4 | チーズダッカルビとチャプチェはどちらも韓国料理。チーズダッカルビは鶏肉と野菜を使った甘い味つけです。 | |
| 3 (木) | 麦ごはん 鯛(いわし)のかば焼き風 茎わかめのきんぴら 磯香和え カリカリ大豆 | 847 | 35.2 | 27.3 | 2.1 | 節分献立 節分にちなんで、鯛と大豆を使ったメニューです。鯛は揚げて甘辛いたれをかけます。 | |
| 4 (金) | キャベツと鮭のクリームスパゲティ カレーポテト 小松菜のサラダ グレープフルーツ | 830 | 35.1 | 29.7 | 2.1 | 船橋食材を食べて知る日:「小松菜」  | |
| 7 (月) | 小女子(こうなご)ごはん 豆腐しゅうまい じゃがいもの五目炒め ツナ和え いやかん | 868 | 34.5 | 22.5 | 2.6 | 小女子は、小魚の一種。カルシウムがたっぷり含まれています。よく噛んで食べましょう。 | |
| 8 (火) | ナン サフランライス キーマカレー じゃがフライ 海の幸のサラダ ヨーグルトゼリー | 853 | 35 | 27.3 | 2.1 | ひき肉と野菜がたっぷりのキーマカレーを、ナンとごはんでききましょう。ナンは手を使って食べるので、手が拭けるものがあると食べやすいです。 | |
| 9 (水) | わかめごはん おからコロッケ 小松菜とじゃこの炒め物 コールスローサラダ オレンジ | 888 | 34.6 | 28.8 | 2.3 | カルシウムたっぷり献立 おからやチーズ、小松菜、じゃこにはカルシウムが豊富です。牛乳もしっかり飲みましょう。 | |
| 10 (木) | ごはん 魚の磯辺揚げ 豚肉と里芋の煮物 もやしとコーンの和え物 お好みチップス | 831 | 35 | 24.6 | 2.1 | 魚の磯辺揚げは、魚に青のりを混ぜた衣を付けて揚げます。ソースと一緒に食べましょう。 | |
| 14 (月) | オムライス ほうれん草のソテー 磯ポテト 切り干し大根の胡麻マヨネーズ チョコレートプリン | 890 | 34.3 | 28.6 | 2.5 | ♡バレンタイン献立♡ 船橋食材を食べて知る日:「ほうれん草」  | |
| 15 (火) | ごはん 手作りふりかけ ひじき入り豆腐ハンバーグ にんじんきつねシリシリ ゆかり和え さつまいもの包み揚げ | 831 | 34.6 | 27.8 | 2 | ひじき入り豆腐ハンバーグは、大根おろしのソースをかけます。さつぱりと食べられると思います。 | |
| 16 (水) | 青菜としらすのごはん 肉野菜いため 真珠蒸し ちくわとわかめの和え物 オレンジゼリー | 844 | 34.9 | 23.5 | 2.5 | 真珠蒸しはひき肉で作ったたねに、もち米をまぶして蒸して作ります。 | |
| 21 (月) | 赤飯 とんかつ キキャベツ 根菜の土佐煮 ごま和え お祝いデザート(プリン) | 861 | 35.2 | 23.4 | 2.3 | 3年生卒業お祝い献立 3年生は最後の給食です。赤飯とカツで卒業を祝う献立にしました。  | |
| 22 (火) | ごはん 豆腐キムチグラタン ビーフソテー 味噌ドレッシングサラダ オレンジ | 909 | 34.2 | 26.7 | 2.4 | ★3年生給食なし 豆腐とキムチに、チーズとホワイトソースをかけて焼く豆腐キムチグラタン。豆腐が苦手な人にぜひ食べてほしい! | |
| 24 (木) | ごはん いかのチリソース 生揚げの中華煮 わかめのサラダ いやかん | 848 | 34.4 | 27.6 | 2.4 | ★3年生給食なし いかのチリソースは、衣をつけて揚げたいかに、ケチャップ味のピリ辛ソースをからめて作ります。 | |
| 25 (金) | もち玄米入りごはん 鶏つくね 大根の旨煮 辛子和え さつまいもと大豆のかりんとう | 850 | 34.7 | 24.7 | 2.3 | ★3年生給食なし 鶏つくねは鶏ひき肉にねぎやしょうが、豆腐、味噌などを混ぜ合わせて作ります。甘辛いたれがごはんとの相性抜群! | |
| 28 (月) | 昆布ごはん 豆腐とツナのお焼き 里芋のそぼろ煮 おひたし オレンジ | 836 | 35.4 | 24.1 | 2.5 | ★3年生給食なし 豆腐とツナのお焼きは、醤油味のたれをかけ、海苔を巻いて作ります。 | |

*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。
 *2月分の申し込みの締め切りは、11月26日(金)です。
 *2月分の給食費口座引き落とし日は、12月24日(金)です。

申込回数の合計(○の数)を記入しましょう➡

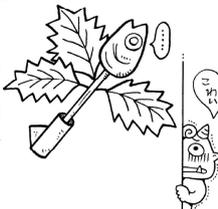


節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすぞすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



「給食の持ち物」
 毎回、「おはし」「ランチョンマット」を持ってきましょう。スプーンのマークのある日はスプーンも必要です。献立表をよく見て、献立に合わせた食具を持ってきてください。

◆給食がない日◆
 2日(水) : 千教研
 17日(木) : 期末テスト
 18日(金) : 期末テスト

