



# 令和4年4月 予定献立表



4月の目標：給食のルールを覚えよう！

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)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	申込
13 (水)	菜の花ごはん たけのこ入り揚げぎょうざ 茎わかめの炒め煮 小エビのサラダ オレンジ ★1年生給食なし	833	34.2	29.7	2.3	進級、おめでとうございます！！給食も春の食材をたくさん使った春らしい献立にしました。	
14 (木)	ごはん レバーのケチャップソース サラダ菜 ミニトマト マセドニアポテトサラダ 切干大根の煮物 オレンジ ★1年生給食なし	866	34.2	25.8	2.3	鉄分たっぷり献立 苦手な人も多いレバーですが、ケチャップ味のたれに絡めて食べやすくしています。	
15 (金)	たけのこごはん 魚の照焼き 炊き合わせ 磯香和え よもぎ団子	837	36.4	22.7	2.6	今日から1年生も給食がスタートです。 たけのこごはんには、生のたけのこを使います。今しか食べられない春の味です。	
18 (月)	もち玄米入りごはん 豆腐の中華炒め チーズの包み揚げ だいこんのじゃこサラダ グレープフルーツ	830	34.3	27.8	2.4	船橋食材を食べて知る日：「大根」	
19 (火)	桜ごはん ふくさ卵 野菜のうま煮 ごまあえ 果肉入りみかんゼリー ★スプーン持参	852	34.4	25.8	2.4	桜ごはんは、桜の花の塩漬けとうぐいす豆を混ぜ込んだごはんです。少し大人の春の味です。	
20 (水)	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ ヨーグルトゼリー ★スプーン持参	845	34.2	22.6	2.5	豚肉と大豆をじっくり煮込んで仕上げます。豆が苦手な人も、トマト味なら食べやすいと思います。	
21 (木)	山菜ごはん 生揚げのそぼろ煮 じゃがいものきんぴら 菜の花のおかか和え いちご	863	34.3	27.4	2.4	山菜ごはんには、たけのこやわらび、ぜんまいなどの山菜を使います。味わって食べましょう。	
22 (金)	ごはん 春鰹のオレンジ煮 小松菜の炒め物 アスパラサラダ さつまいもの包み揚げ	830	34.3	22.6	2.5	鰹には、春と秋、年2回の旬があります。今回はオレンジビュレと一緒に煮込みます。	



申込回数合計(○の数)を記入しましょう



新年度の給食が始まります。新型コロナウイルス感染予防対策として、4月の給食は「お弁当パック」に詰める単一献立での給食になります。ランチルームでの給食の再開を願って、手洗い・うがいといった感染予防に努めましょう。給食を食べているときは、「黙食」の徹底をよろしくお願いいたします。

※ 献立表は、4月までご家庭で大切に保管してください。給食の注文日を忘れないようご注意ください。

- \* 4月は、給食回数が学年によって異なります。  
(1年生6回 2・3年生8回)
- \* 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。
- \* 4月分の申し込みの締め切りは、1月26日(水)です。
- \* 4月分の給食費口座引き落とし日は、2月28日(月)です。

### 「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。