



令和5年4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)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	B 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	注文 チェック
13 (木)	麦ごはん 春がっおとごぼうの唐揚げ 切干大根の煮物 辛子和え なめこ汁 バナナ	830	35.3	22.1	2.2	かつおは、春と秋に2回旬を迎えます。ごぼうと一緒に揚げて、ピリ辛のたれを絡めます。	ブランコッペパン マーマレード 白身魚の黄金焼き 粉ふき芋 じゃこときゅうりのサラダ せん切りスープ フルーツ白玉	865	36.5	22.7	3.4	白身魚の黄金焼きは、魚にカレー粉を混ぜたホワイトソースをかけて焼き上げます。	
14 (金)	鶏肉と春野菜の桜ちらし ししゃものバター焼き じゃが芋のきんぴら ごま和え すまし汁 いちご	829	33.2	24.8	2.6	たけのこやふき、桜の塩漬けを使ってちらしずしを作ります。春の食材を味わいましょう。	ソフト麺肉みそソース 茎わかめのサラダ 鶏肉と豆腐のスープ キャンディポテト	845	34.3	24.2	2.9	キャンディポテトは、油で揚げたさつま芋に甘い蜜を絡めて作ります。	
新1年生入学お祝い献立													
17 (月)	赤飯 鶏のから揚げ 野菜のうま煮 青菜としめじのみそ汁 バナナ	841	35	23.8	2.5	新1年生の給食がスタートです。お祝いの気持ちをこめて、お赤飯を作ります。	いちごクリームサンド 照り焼き鯛(いわし)ハンバーグ ミックスソーサー 野菜スープ パインアップル	846	35	32	3.3	魚が苦手な人も、ハンバーグなら食べられるかも？甘辛い照り焼き味です。	
18 (火)	ごはん 鯖(さわら)の一味焼き ひじきの煮物 おひたし さつま汁 グレープフルーツ	820	34	22.9	2.3	鯖をねぎやしょうが、一味唐辛子と一緒に醤油味のたれで焼き上げます。	ブドウパン レバーの竜田揚げレモンソース トマトサラダ 春野菜のチャウダー オレンジ	853	33.7	29	3.3	あざりのうま味がとけたチャウダーは、かぶやアスパラガスなどの春野菜を入れます。	
19 (水)	たけのこごはん ふくさ卵 おかか和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	823	34.5	27.3	2.7	春にしか味わえない生のたけのこを使ってたけのこごはんを作ります。	チーズロール 春キャベツと大豆のトマト煮 かぶのサラダ バナナ	821	35.2	31.2	3.5	春キャベツにかぶ、春にうれしい野菜をたくさん食べましょう。	
20 (木)	ごはん ちりめんふりかけ 揚げ出し豆腐 筑前煮 小松菜と揚げのみそ汁 甘夏みかん	857	33.5	27.7	2.4	筑前煮は福岡県の郷土料理。鶏肉とにんじんや椎茸、ごぼうなどの野菜を一緒に煮ます。	カルシウムパン えびとアスパラのグラタン ミモザサラダ 白菜スープ オレンジ	821	33.9	30.7	3.5	ミモザサラダは、炒り卵とレタス、小松菜、キャベツなどを混ぜたサラダです。	
船橋産の旬の食材を食べて知る日 船橋産のり													
21 (金)	もち玄米入りごはん 鶏肉のみそ焼き 五目煮豆 磯香和え そうめん汁 さつまいもの黒糖かりんとう	832	33.4	21.4	2.4	磯香和えは、船橋三番瀬ののりをたっぶりを使った和え物です。	ハムかつサンド 豆腐のかき油炒め もずくスープ バナナ	822	36.5	34.8	3.4	かき油は、二枚貝の牡蠣(かき)から作られた調味料。豆腐とたっぶりの野菜を一緒に炒めます。	
24 (月)	桜ごはん すずきのかわり揚げ 納豆和え 八宝みそ汁 よもぎ団子	872	35	22.7	2.2	桜の塩漬けとういす豆を混ぜたごはんを作ります。よもぎは香りのよい春の野草です。	ミルクロール しらす干しオムレツ ごまドレッシングサラダ ABCスープ オレンジ	846	33	31.6	3.3	ごまドレッシングサラダには、小松菜、もやし、にんじん、きゅうりなどが入ります。	



* 都合により食材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。
 * 4月分の給食費口座引き落とし日は、2月28日(火)です。
 * 4月分の申し込みの締め切りは、1月27日(金)です。

新年度の給食が始まります。中学校の給食は、お弁当を持参するか、給食(A献立かB献立か)を選択することができます。自分で食事を選択することで食の自己管理能力を養います。中学生は一生ものの体をつくる大切な時期です。成長に必要な栄養をとることができるよう、自分が食べやすい献立を選択してください。どの料理も2/3は食べられるように献立表をよく見て、選びましょう。わからないことは栄養教諭に相談してください。

※ 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。