



2024年2月 予定献立表

給食委員会で、3年生のリクエスト給食を実施しました。「また食べたい!! 思い出の給食リクエスト」として、リクエストのある人のみ、メニューとそのエピソードを教えてくださいました。2月は、リクエストメニューを多く取り入れています(太字)。エピソードは、食育だよりや給食タイムで紹介します。3年生と一緒に給食が食べられるのも残りわずかです。1食1食を大切に味わいましょう。

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
1 (木)	ツナピラフ あさりのチャウダー チキンサラダ りんご	798	33.2	27.5	2.6	あさりのチャウダーは、牛乳や豆乳を使ったクリーミーなスープです。野菜もたくさん入ります。	ハムチーズサンド レバーとじゃが芋の揚げ煮 グリーンサラダ 白菜スープ 花みかん	818	36.6	31.1	3.2	グリーンサラダには、キャベツ、きゅうり、レタスが入ります。	
節分メニュー 鰯(いわし)と大豆を味わおう!													
2 (金)	ご飯 いわしのかば焼き風 キャベツの和え物 具汁 花みかん	787	33.8	25.6	2	鰯汁は砕いた大豆と野菜が入った具汁で、いわしの旨みたっぷりです。	食パン あんずジャム 鰯ハンバーグ マセドニアポテトサラダ もやしと小松菜のスープ シュガービーンズ	791	36.6	30.3	3	マセドニアポテトサラダは、角切りにしたじゃが芋、にんじん、きゅうりなどが入るサラダです。	
5 (月)	表ご飯 韓国のり風ふりかけ ヤンニョムチキン チャーシューナムル 豆腐と野菜のスープ 花みかん	788	35.3	25.8	2.4	ヤンニョムチキンは唐揚げにコチュジャンなどを使った辛いお肉を使った韓国料理です。	ブランコッパン みかんジャム 鮭のチーズ焼き コールスローサラダ もずくのスープ キャンディポテト	807	35.9	29.7	2.7	キャンディポテトは、さつまいもを油で揚げ、砂糖やバターで作った蜜を絡めます。	
6 (火)	鶏飯 きびなごのごま衣揚げ おかか和え 芋ようかん 鹿児島県の郷土料理	796	32.6	23.9	2.6	鰯は卵、鶏肉、椎茸などの具をのせたご飯に、鶏の出汁をかけてお茶漬け風にして食べてください。	黒糖食パン ブルーベリージャム チリコンカン 海藻サラダ オレンジ	780	33.5	28.5	2.5	チリコンカンは、大豆とひき肉、野菜が入ったマト味の煮込み料理です。	
8 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 納豆和え さつま芋の味噌汁 花みかん	780	34.1	25.5	1.9	豆腐ハンバーグに、鶏肉の出汁と野菜で作ったあんかけをかけていただきます。	ブドウパン スパイシーチキン 小松菜のサラダ ミネストローネスープ いよかん	807	36.6	28.8	2.5	いよかんは、柑橘類の一種です。主に皮を食って食べられている品種です。	
9 (金)	こぎつねご飯 鶏肉の磯辺揚げ 辛子和え じゃが芋と生揚げの味噌汁 花みかん	786	36.9	24.5	2.1	こぎつねご飯は、甘辛く煮た油揚げがたっぷり入った混ぜご飯です。	芋栗蒸しパン きつねうどん 里芋のそぼろ煮 みもぎ和え ヨーグルト和え	820	33	29.6	3.3	きつねうどんは、ほろろとした油揚げが入ります。削り節と昆布の出汁でいただきます。	
13 (火)	ご飯 船橋産ぼらのねぎ味噌焼き 磯香和え けんちん汁 さつま芋のじゃこがらめ	792	35.3	21.6	2.2	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜 ぼら お米	さつま芋パン 豆腐のナゲット 小松菜のソテー ABCスープ 花みかん	793	32.9	30.3	2.8	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	
14 (水)	オムライス シーフードサラダ 野菜スープ チョコバナナケーキ	849	34	25.1	2.6	オムライスは、ケチャップで味付けしたチキンライスを薄焼き卵で包んで作ります。	キャベツと鮭のクリームスパゲティ みかんサラダ 野菜スープ チョコレートプリン	786	35.3	31.4	2.4	キャベツ、鮭、玉ねぎ、にんじんが入ったクリームソースでスパゲティをいただきます。	
16 (金)	麦ご飯 納豆 鰯の味噌煮 しめじと小松菜の煮びたし のつべい汁 花みかん	796	36.3	27.6	2.3	のつべい汁は、削り節と昆布の出汁で煮た具だくさんの汁物です。体が温まります。	ブランコッパン ブルーベリージャム 豆のコロッケ じゃこトマトのサラダ 大根とハムのスープ オレンジ	794	34	28	3.3	豆のコロッケは、じゃが芋に白あんげん豆を混ぜて作ります。	
19 (月)	ジャンバラヤ レバーのチーズ包み揚げ ツナと荳わかめのサラダ じゃが芋と小松菜のスープ いよかん	808	33.4	28.2	2.6	レバーを玉ねぎとケチャップ、カレー粉など炒めたものを、チーズと一緒に餃子の皮に包んで揚げます。	黒糖食パン はちみつ 船橋産ぼらのカレムニエル じゃこじゃが キャベツのサラダ ビーフンスープ パナナ	811	35.4	24.7	2.6	ぼらは白身魚の一種です。ビーフンにはお米からできた粉です。	
20 (火)	親子丼 ひたし豆 ごま和え なめこ汁 花みかん	783	36.5	29	2.6	親子丼は卵と鶏肉、玉ねぎを甘辛く煮た具をご飯にのせます。ひたし豆は青大豆をだし汁で煮た煮豆です。	うぐいす揚げパン ポテトのおやき 大豆サラダ 豆腐団子スープ りんご	791	33.3	32.2	2.9	うぐいす揚げパンは、青大豆から作られた少し黄緑色のきな粉をまぶした揚げパンです。	
船橋の旬の食材を食べて知る日 ほうれん草													
21 (水)	小女子ご飯 揚げ出し豆腐 ほうれん草のおひたし 大根の味噌汁 花みかん	795	33.5	31.7	2.6	小女子は、小魚の一種です。ちりめんじゃこより少し大きい小魚です。カルシウムがたっぷり入ります。	カルシウムパン ほうれん草とポテトのオムレツ 海の幸のサラダ 春雨スープ りんご	789	35.4	31.1	3.3	海の幸のサラダには、わかめ、えび、いか、レタス、小松菜、キャベツなどが入ります。	
22 (木)	麦ご飯 いかの香味あげ 生揚げの中華炒め ねぎとわかめのスープ 大学芋 花みかん	845	34.9	25.7	2.6	船橋の旬の食材を食べて知る日 根深ねぎ	ブランコッパン あんずジャム チキンのオレンジ煮 コーンとじゃこのサラダ 豆と野菜のスープ パナナ	787	37.2	27.3	3.3	チキンのオレンジ煮は醤油や砂糖、オレンジとオレンジピールが入ったタレで鶏肉を煮込んで作ります。	
26 (月)	雑穀ご飯 ふくさ卵 白菜の和え物 キムチ鍋風味噌汁 黒ごま豆乳ゼリー	805	35.3	30.1	2.4	キムチ鍋風味噌汁は、野菜と豚肉、生揚げが入ったビリアル味の味噌汁です。体が温まります。	食パン はちみつ ししゃもフライ 野菜のガーリックソテー 豆腐の洋風スープ 花みかん	790	34.8	30.3	3.3	ししゃもは小魚の一種。頭から尻尾まで丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。	
27 (火)	タコライス コーンサラダ きこのスープ おからドーナツ	863	34.7	25.4	2.3	タコライスは、ひよこ豆の入ったミートソースとレタス、パルパリのワタンの皮を一緒にのめます。	ソフト麺肉みそソース もやしと油揚げの中華和え キャベツと豚肉のスープ フルーツ白玉	798	33.9	23	3	肉みそソースには、ひき肉、玉ねぎ、にんじん、椎茸、きくらげなどが入ります。	
28 (水)	ご飯 鯖の幽庵焼き 大豆と野菜のうま煮 おひたし 豆腐とわかめの味噌汁 花みかん	787	36	31	2.4	幽庵焼きは、柚子の皮と果汁を使ったたれに鯖を漬けて焼きます。	ブドウパン 鯉のスパイス揚げ ポテトの味噌ドレッシング*サラダ 小松菜としめじのスープ パナナ	807	36.9	26.5	2.6	鯉(かつお)は海を泳ぎ回る魚です。白身魚とは対照的に赤身の魚です。たんぱく質、鉄分が豊富です。	
29 (木)	ポークカレーライス じゃこサラダ せん切りスープ パナナ	835	33.4	28.5	2.6	学校のカレーライスはルーから手作りです。あめ色になるまで炒めた玉ねぎがおいしいきのきぎを握ります。	ハチミツパン ポテトと豆のカレーグラタン ツナサラダ せん切りスープ 花みかん	776	35.6	30.9	3.2	お餅と豆のカレーグラタンは、蒸したじゃが芋に、ひよこ豆の入ったミートソース、ホワイトソース、チーズをかけて焼きます。	

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。

*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。
*2月分の給食費口座引き落とし日は、12月25日(月)です。
*2月分の申し込みの締め切りは、11月22日(水)です。

6日(火)、20日(火)、21日(水)は公立高校出願、公立高校入試のため、3年生は給食がありません。