



日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
13	(月)	赤飯 鶏のオニオン風味揚げ 小松菜のおひたし 豚汁 いちご <small>入学おめでとう献立</small>	821	34.8	30.9	2.5	旬の食材 いちご	ミルクロール ポテと豆のカレーグラタン グリーンサラダ 野菜とレンズ豆のスープ りんご	874	34.4	31.8	2.5	旬の食材 新じゃがいも
14	(火)	もち玄米入りごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ 春雨スープ いよかん	810	33	28.4	2.4	旬の食材 いよかん	ハチミツパン かぼちゃとチーズの春巻き 海藻サラダ 鶏団子スープ ナタデココヨーグルト	790	32.1	30.1	2.6	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (海藻サラダ)
15	(水)	麦ごはん 船橋産ばらのごまだれ焼き 煮豆昆布 磯香和え さつま芋の味噌汁 パナナ	798	34.8	23.1	1.7	船橋の食材 ばら	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 大学いも	846	34.5	29.4	2.4	旬の食材 春キャベツ
16	(木)	さつまいもごはん さんが焼き もやしとコーンのごまあえ キムチ入りみそ汁 甘夏みかん <small>さんが焼き：千葉県郷土料</small>	821	33.2	23.9	2.3	旬の食材 甘夏みかん	ツナサンド 豆腐サラダ 鶏肉と大豆のシチュー バナナ	800	33.9	34.3	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (豆腐サラダ)
17	(金)	鶏ごぼうごはん 揚げ出し豆腐 しめじと小松菜の煮びたし なめこ汁 河内晩柑	812	34.5	28.2	2.2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	パンプキンパン きのことポテのオムレツ コーンとわかめのサラダ 米粉マカロニスープ ゼリーポンチ	820	34.7	30.6	2.5	旬の食材 新じゃがいも
20	(月)	麦ごはん 白身魚とれんこんの揚げ煮 納豆和え 豚汁 甘夏みかん	804	38.1	26.5	2	旬の食材 甘夏みかん	ハチミツパン 鶏肉のピザ焼き 干草あえ 白玉スープ さつまいもの塩キャラメル	814	36	27.9	2.4	旬の食材 マッシュ ルーム
21	(火)	たけのごはん 鶏肉のピリ辛照り焼き おかか和え さつまいもの味噌汁 小豆よもぎ白玉	837	32.6	24.2	2.5	旬の食材 たけのこ	ココア揚げパン 春キャベツと大豆のトマト煮 ベジタブルサラダ 甘夏みかん	791	32.1	30.4	2.2	旬の食材 春キャベツ
22	(水)	<b>千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。</b>											
23	(木)	五穀ごはん 白いんげん豆のコロッケ 大根の煮物 小松菜のみそ汁 オレンジ	822	28.2	23.6	2.2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 だいこん	セサミトースト チキンサラダ さつまいもの甘煮 ミネストローネスープ パインアップル	814	27.9	30.1	2.1	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (チキン サラダ)
24	(金)	ポークカレーライス ツナと茎わかめのサラダ フルーツアロエヨーグルト	834	32.6	29.6	2.2	旬の食材 新じゃがいも	いちごむしパン 山菜うどん いかの天ぷら ごぼうごまマヨサラダ いよかん	803	36.2	30	2.4	旬の食材 いよかん
27	(月)	白飯 いわしのかば焼き風 キャベツの和え物 呉汁 いちごプリン <small>呉汁：埼玉県郷土料理</small>	811	31.7	25.6	2.1	旬の食材 春キャベツ	黒コッペパン レモンハニー さばのグリルトマトソース ポテの味噌ドレッシングサラダ ABCスープ 河内晩柑	843	33.8	32.7	2.3	旬の食材 河内晩柑
28	(火)	メキシカンライス れんこん入り豆腐つくね ブロッコリーのごまマヨネーズ きのことスープ パインアップル <small>メキシカンライス：メキシコの料理</small>	805	36.6	27.4	2.5	旬の食材 ブロッコリー	ブランコッペパン チョコレートスプレッド レバーと芋のオーロラソース スパゲティーサラダ 野菜と豆腐のスープ グレープフルーツ	835	38.8	32.1	2.5	旬の食材 新じゃがいも
30	(木)	白飯 レバーと野菜の揚げ煮 のり酢和え 白菜と生揚げの味噌汁 ごまきなこ白玉	795	33	23.1	2.3	船橋の食材 のり	野菜あんかけ焼きそば 豆腐しゅうまい 拌三絲 キャンディポテト	804	32.5	31.1	2.6	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (焼きそば)

朝ごはんを毎朝きちんと食べていますか？新しい生活に体は疲れているかもしれません。朝の活動を見直してみましょう。

\*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。  
\*4月分の予約システム登録期間は、1/22(木)～2/2(月)になります。  
\*4月分の給食費引き落とし日は3/2(月)です。

### 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

### 朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはん生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。