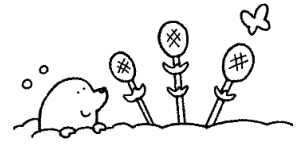


2022年 4月

予定献立表



船橋市立宮本中学校

年 組 氏名							
日付	申し込み 有り○、無×	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	※一口メモ
13 (水)		※メキシカンライス むきがれいのホイル焼き ペンネアラビアータ 胡麻きゅうり キャラメルポテト	832	31.7	21.9	3	※メキシカンライスは、メキシコの代表的な米料理。白米、トマト、ニンニク、玉葱などが材料です。先住のインディオ料理に、その地を占領したスペイン人がパエリアをミックスしてできた料理とされています。
14 (木)		ごはん ※キャベツメンチ 磯ポテト もやしのカレー炒め ひじきのマリネ みかんゼリー	867	30.8	25	2.3	※柔らかくて甘い春キャベツを、メンチカツの中に入れます。ふっくらジューシーなメンチカツになります。
15 (金)	1年給食開始	1年生 入学おめでとう！		《船橋産食材を食べて知る日》4月は「大根」			
		お赤飯 鯖のたつた揚げ ※大根おろし じゃが芋の旨煮 おかか和え とちおとめゼリー	858	28.9	32	2.5	※船橋市では4月に、大根の出荷が多くなります。春大根は冬の大根に比べ、みずみずしく辛味があります。
18 (月)	短縮日課	ごはん ※麻婆豆腐 ごぼうチップス 三色ナムル	809	30.2	25.7	2.3	※日本における四川料理の父と言われる陳健民氏が日本人に合う辛さ控えめな麻婆豆腐を店で提供しました。それが人気となり家庭料理にも浸透しました。
19 (火)		※たけのこごはん 竹輪磯辺天ぷら あとひきお煮しめ 白あえ 甘夏缶	818	28	28.1	2.9	※春を味わう季節のご飯です。ほのかに甘い独特の旨味を味わってください。
20 (水)	短縮日課	コッペパン チョコスプレッド ※豚肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ 小えびの唐揚げ	817	32.7	32.2	3.2	※豚肉の旨味成分のイノシン酸と大豆・トマトの旨味成分のグルタミン酸の相乗効果で極旨に煮込みます。
21 (木)	短縮日課	ソフト麺カレーソース フレンチサラダ ※ピーチヨーグルト(桃)	832	30.6	30.3	2	※ヨーグルトの乳酸菌は胃で死んでしまうと心配されますが乳酸菌は生きていなくても、抗腫瘍性、血圧降下作用、コレステロール降下作用など、健康効果があります。
22 (金)		※切干しご飯 厚焼き卵 茎わかめのきんぴら キャベツの浅漬 甘夏缶	804	31.2	28.4	3.6	※切り干し大根の混ぜご飯です。大根を天日に干すことによって、甘味と風味が加わり、栄養価も増します。カリウム・カルシウム・ビタミンB1・B2、いずれも生のときよりも増えています。
25 (月)	短縮日課	発芽米ごはん ※レバーとポテトの油淋ソース 中華野菜いため ツナ和え じゃこの佃煮 オレンジ	883	31.5	28.2	2.1	※成長期に不足しがちな鉄分を豊富に含むレバーです。苦手な人も多い食材ですが葱や生姜の効いた油淋ソースで食べやすくなっています。
26 (火)	短縮日課	ごはん ※生揚げの味噌炒め シュウマイ ミニトマト	810	29.3	28.6	1.7	※生揚げの味噌炒めは、隠れた人気メニューです。ピリ辛の味噌味が生揚げと野菜に良く絡みコクのある味わいです。
28 (木)	短縮日課	麦ごはん 豆カレー ※海の幸のサラダ(えび・いか) りんごゼリー	822	29	24.3	2.5	※玉葱やからしの辛味の効いたフレンチドレッシングでシーフードや若布を和えた爽やかなサラダです。
申し込み 合計数		※献立表に年組氏名を記入し、申し込みをする日には○、しない日には×を記入し当月まで保管してください。				*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。	

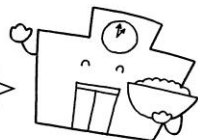
※申し込んだ日には、机に敷くナフキンと箸・スプーンを持参してください。

※牛乳は毎日つきます。

※給食と持ち込みのお弁当とは併用できません。

※マークシートの締め切りは1月26日(水)です。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめています。

《3つのお願い》

給食を通して、こんな中学生になってほしいと願っています。

1. 頭で考えて食べる
バランスの取れた食事を理解し、嗜好だけに左右されず、【頭で考えて食べる】ことができる。嫌いなものがあっても食べてみようとする努力ができる生徒。
2. 食事のマナーを守る
コロナ禍でのマナーは【黙食】が大切です。人を不愉快な気持ちさせない心使いのできる生徒。
3. 感謝の気持ちを忘れない
食事の挨拶「いただきます・ごちそうさま」は食材への感謝・食事が出来上がるまでにかかわった人への感謝を表わす言葉です。感謝の気持ちを忘れない生徒。