

4月 予定献立表

令和7年

船橋市立七林中学校

日	曜日	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
11	金	※ちらし寿司 ぼらの香味揚げ 磯香和え 生揚げともやしのみそ汁 グレープフルーツ	790	34.4	30.3	2.4	◇ソフト麺ハヤシソース ◇チーズポテト チョップドサラダ オレンジ	828	36.9	29.3	2.3	2.3年生 給食開始
14	月	★ 入学お祝い献立 ★ 梅わかめご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ白玉	819	33	25.3	2.2	◇コッペパン ※トマトオムレツ コールスローサラダ ◇レンズ豆のシチュー キウイフルーツ	814	37.8	32.7	2.5	1年生 給食開始
15	火	ご飯 マーボー豆腐 中華和え ビーフンスープ 河内晩柑	794	32.7	27.8	2.3	◇※フレンチトースト 豆あじのエスカベージュ ツナサラダ オニオンスープ りんご	831	36.3	28.8	2.5	
16	水	★ ☆ 旬の船橋産食材: 「春大根」を味わおう ☆ ★ 大根ご飯 こんがりさばの和風おろしだれ ごま和え なめこ汁 オレンジ	794	31.6	31.2	2.3	◇※カルシウムパン チョコレートクリーム 鶏肉のジンジャーソテー 大根サラダ ABCスープ フルーツ和え	840	32.9	28.6	3.3	
17	木	ご飯 レバーの香り揚げ わさび和え がんもの含め煮 さつま汁 いちごゼリー	793	31.5	23.2	2.3	◇ぶどうパン 豆腐のかき油炒め ◇さつま芋おやき 春雨スープ キウイフルーツ	829	31.2	26.2	2.7	
18	金	炊き込みご飯 わかさぎの唐揚げ 辛子和え 豚汁 グレープフルーツ	794	31.4	30.5	2.2	◇コッペパン ◇ 豆と豆腐のミートグラタン ひじきのマリネ キャベツとベーコンのスープ オレンジゼリー	794	33.9	33.1	3.3	
21	月	ご飯 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 粉ふき芋 レンズ豆と野菜のスープ オレンジ	802	33.4	25.8	2.1	◇フルーツクリームサンド ◇いかのスパイス揚げ ポテトサラダ ◇※イタリアンスープ グレープフルーツ	794	34.5	32	3.3	
22	火	★ ☆ 「春キャベツ」を味わおう ☆ ★ たけのこご飯 めばるの照り焼き 塩だれキャベツ 五目みそ汁 河内晩柑	793	35.3	28.7	2.3	◇コッペパン ◇肉巻き豆腐フライ キャベツのハニーマスタードサラダ ◇ミネストローネスープ オレンジ	793	36.8	32.7	2.8	
24	木	ご飯 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 納豆和え きんぴらごぼう炒め 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	790	30.9	25.1	2.1	◇コッペパン りんごジャム ◇ますのムニエル フレンチサラダ ※卵と野菜のスープ ◇いちごヨーグルト	794	39.4	30.8	2.8	
25	金	★ ☆ 船橋産食材: 「小松菜」を味わおう ☆ ★ 小松菜と豆のドライカレー 白身魚のホイル焼き風 海藻サラダ フルーツポンチ	798	36.6	22.7	2.1	◇コッペパン いちごジャム レバーのレモンソース和え ◇ 小松菜のサラダ ◇コーンポタージュ オレンジ	795	37.7	29.9	2.7	
28	月	ご飯 生揚げとキャベツのみそ炒め 野菜とコーンのごま和え 沢煮わん 白玉きなこ	796	32.5	25.7	2.2	みそ煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ もやしの酢じょうゆ和え 青菜の炒め物 ◇※キャラメルカップケーキ	826	31.3	32.7	3.3	
30	水	ご飯 豚肉のすき焼き煮風 野菜の昆布和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 オレンジ	793	33.5	28.3	2.3	◇黒糖コッペパン ◇ 白身魚のホワイトソース焼き きこのサラダ フライドポテト 野菜スープ オレンジ	802	35.7	30.3	2.9	

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。
牛乳は毎日つきます

次の印は、印の右に示す食品が入っています。
※ 卵 ◇ 牛乳・乳製品 ☆ えび・かに △ 貝類

＊ ご進級、おめでとうございます ＊

★マナーを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう！

- ①食事の前には、手を洗います。(ハンカチを準備しましょう)
- ②食器を正しく置きましょう。(主食は左、汁物は右、おかずは上)
- ③献立をよく見て、取り忘れのないように。
- ④立ち止まらず、自分の席に向かいましょう。
- ⑤食前・食後のあいさつはきちんと。
- ⑥姿勢を正して、ご飯や汁物は食器を持って食べましょう



- ⑦好き嫌いせずに食べましょう。
- ⑧周りの人の迷惑となることはやめましょう。
- ⑨牛乳パックは、小さくたたみます。
- ⑩ゴミはまとめてから、席を立ちましょう。
- ⑪自分の食器は、自分で丁寧に片付けましょう。
- ⑫席を立つ前に、自分の周りを確認し、きれいな状態を保ちましょう。



～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持っていく。
- ・友達に給食をもらったり、あげたりしない。
- ・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心掛ける。

『自分で選択し、決めた給食はしっかりと食べ、
栄養バランスを整えましょう！』



4月分の給食申し込み締め切りは、1月21日(火)朝学活終了後です。
4月分の給食費引き落としは、2月28日(金)です。



4月分の給食費(全食分の金額です)

330円×11回＝3630円 (1年生)
330円×12回＝3960円 (2年生)
330円×12回＝3960円 (3年生)