

日	曜日	献立	A献立				B献立				備考	
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
1	木	ご飯 豚肉のすき焼き煮風 野菜の昆布和え ※じゃが芋と卵のみそ汁 是るか(日向夏に似た柑橘)	794	32.8	25.5	2.2	◇コッペパン マーメレード 鶏肉のオニオン風味揚げ ちりめんサラダ ジャーマンポテト ◇ミネストローネスープ りんご	802	37.1	28.1	3.2	
★ 節分献立 ★												
2	金	大豆とわかめのご飯 豆いわしの唐揚げ 白菜のゆず香和え ※ほうれん草のみそ汁 ぽんかん	794	33.1	27.3	2.6	◇コッペパン ◇豆たっぷりブラウンシチュー こんにやくステーキ バジルポテト サニーレタスとベーコンのサラダ オレンジ	793	33.0	27.8	2.8	
5	月	ご飯 レバーとじゃが芋のレモンソース 中華風サラダ ワンタンスープ フルーツポンチ	810	28.2	19.3	1.9	◇コッペパン りんごジャム ※◇オムレツ ◇スパゲティソテー ◇マセドニアンサラダ 洋風わかめスープ いよかん	806	34.7	28.2	3.4	
6	火	△ほたて飯 豆腐の真砂揚げ ツナとわかめの和え物 玉ねぎと小松菜のみそ汁 いちご	800	34.1	24.1	2.5	◇コッペパン あんずジャム ※☆八宝菜 ◇ポテトのどら焼き ※中華風コンスープ 清見オレンジ	800	38.9	25.0	3.2	3年生 給食なし
9	金	ご飯 海苔のふりかけ ※たらのみそマヨネーズ焼き 納豆和え 筑前煮 ならともやしのみそ汁 ぽんかん	798	34.6	26.3	2.4	◇食パン ブルーベリージャム ◇鶏肉のチーズパン粉フライ 海藻サラダ じゃが芋と野菜のスープ いちご	790	37.3	27.6	2.6	
13	火	梅ご飯 ※厚焼き卵 わさび和え 大学かぼちゃ なめこ汁 いよかん	801	30.7	24.5	2.7	◇コッペパン はちみつ しゃものラビゴットソース ◇さつま芋サラダ ◇かぶのクリーム煮 スイートスプリング(みかん×八朔の柑橘)	830	33.1	28.7	2.8	
14	水	△チキンソテー グリーンサラダ いりごびーンズ 野菜スープ ココアゼリー	796	34.5	22.8	2.6	◇ココア揚げパン ☆△豆腐と魚介のスパイス煮 カレーポテト ごまドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	808	38.2	28.0	3.1	
★2年1組の生徒が考えた「船橋産食材や季節を考慮した献立」												
15	木	ご飯 さばのみそ煮 磯香和え 肉じゃがのっぺい汁 2色フルーツ(オレンジ&キウイフルーツ)	790	34.5	23.7	2.5	◇コッペパン ◇レバーとチーズのサクサク揚げ コールスローサラダ ミニトマト ◇レンズ豆のシチュー 是るか(日向夏に似た柑橘)	817	34.8	26.4	2.6	
★★★ 3年生応援献立 ★★★												
16	金	ギムチ入りピビンバ いかの韓国風照り焼き 春雨のナムル ※白玉スープ いちご	790	36.1	22.4	2.9	◇ハムカツサンド ◇ポテト コーン入りキャロットサラダ 果肉たっぷりみかんゼリー	819	36.5	26.1	3.0	
★2年4組の生徒が考えた「旬と魚を考慮した献立」												
19	月	※親子丼 ほうれん草のおひたし 大根の煮物 和風ワンタンスープ りんご	792	35.5	25.1	2.6	◇シナモントースト いかのマリネ ポテトサラダ カリフラワーソテー マカロニスープ いよかん	801	31.9	27.7	2.8	3年生 給食なし
20	火	ご飯 和風ハンバーグ(大根おろし) 青のりポテト 野菜の酢じょうゆ和え ☆かにと豆腐のみそ汁 清見オレンジ	800	36.8	22.8	2.4	◇コッペパン いちごジャム ※◇ほらのフライ かぶのサラダ ※カレーヌードルスープ ぽんかん	809	36.9	28.3	3.0	3年生 給食なし
21	水	ごま入りご飯 ※たらのホイル焼きお好みソース 辛子和え あとひきお煮しめ めかぶと揚げのみそ汁 りんご	790	35.2	22.4	2.4	◇ぶどうパン レバーと生揚げの中華風 ◇じゃがバター 干切りスープ いよかん	829	36.3	26.3	3.0	3年生 給食なし
★旬の船橋産食材:「ほうれん草」を味わおう★												
22	木	炊き込みご飯 豆あじの磯辺揚げ ほうれん草のそぼろ和え みそけんちん汁 是るか(日向夏に似た柑橘)	791	33.0	25.6	2.2	◇コッペパン みかんジャム ◇豆腐のミートグラタン ※◇ほうれん草とカリカリベーコンのサラダ ABCスープ りんご	791	34.9	27.7	3.0	
26	月	ガーリックチャーハン 揚げぎょうざ 白菜の華風和え シュガービーイズ 春雨スープ オレンジ	829	30.7	24.2	2.9	◇きなこトースト 鶏肉と豆のトマト煮 マリネサラダ ◇いちごヨーグルト	811	35.2	27.8	2.7	
★旬の船橋産食材:「小松菜」を味わおう★												
27	火	ご飯 レバーの大和あえ 小松菜のごま和え 切干大根と鶏肉の塩炒め 豚汁 いよかん	812	38.5	21.1	2.1	◇フランクパン チョコレートクリーム ◇白身魚のムニエル 小松菜とトマトのサラダ ◇ガーリックポテト キャベツスープ スイートスプリング(みかん×八朔の柑橘)	791	34.9	24.2	2.7	
★2年2組の生徒が考えた「旬の食材たっぷりの献立」												
28	水	◇ポークカレーライス いかのハーベキューソース レタストマト・ブロッコリー・海藻のサラダ ◇いちごゼリー	822	33.1	23.7	2.1	貝たくさん焼きソフト麺 さつま芋のごま団子 ひじきのマリネ ※卵としらす干しのスープ キウイフルーツ	801	32.2	25.9	2.8	
★2年5組の生徒が考えた「色合いを考えた献立」												
29	木	麦ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー チャイナポテト 白菜スープ いよかん	829	30.2	22.7	2.1	◇ピザトースト 鮭のレモンソースかけ ◇ほうれん草のソテー じゃが芋のとろとろスープ オレンジ	829	38.5	28.8	3.4	

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。

**★生徒が考えた献立が給食に登場★**  
2年生が家庭科(後期)の授業で献立を考えました。一所懸命に取り組み、素敵な献立がたくさんできたので給食に採用しました(多少アレンジしています)。2月は、2年1組(15日A)・2年4組(19日A)・2年2組(28日A)・2年5組(29日B)の生徒が考えた献立です。お楽しみに♪

**★節分献立★**(2日)～今年の節分は2月3日です～  
節分とは、各季節の始まりの日の前日のことをいいます。今は、特に立春の前日を「節分」と呼ぶ場合が多いようです。昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきたので、当て字で「魔滅(まめ)」と書き、鬼に豆をぶつけることで邪気を払い、一年の無病息災を願います。また、魔除けとして柊の葉に刺したいわしや、鬼の目を刺すという意味でめざしを玄関に飾ります。地域によっては、体内の毒を出すという意味で、食物繊維豊富な「こんにやく」を縁起物として食べます。一足お先に2日の給食は、A献立は「大豆と豆いわし」、B献立は「大豆とこんにやく」を使用した節分献立になっています。

**★3年生応援献立★**(16日)  
3年生の皆さんに給食を食べてもらえる日も、2月・3月と残りわずかになりました。以前、アンケートで好きなメニューを尋ねたところ、「揚げパン」「カレー」という回答がとても多く、次いで「唐揚げ」「海藻サラダ」「フルーツポンチ」、そのほかに、ご飯系(ご飯・ピビンバなど)・ぎょうざ・レバー料理・さばのみそ煮・磯香和え・シチュー・シュガービーイズ系・さつま芋を使ったデザート・ゼリー系・いちごなどに複数の回答がありました。今月は、3年生に人気のメニューを多めに取り入れています。また16日は、人気のメニューを取り入れた3年生応援献立になっています。味わって食べてくださいね♥

**★2月が旬の船橋産食材: ほうれん草★**  
～おいしいほうれん草の選び方～  
・葉先がピンとして、緑が鮮やかなもの。  
・根の切り口が大きく、赤みが鮮やかなもの。  
・茎が適度な太さで、はりのあるもの。

22日(木)の給食で味わおう!

～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持っていき。
- ・友達にあげたりもらったりしない。
- ・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がける。

**【決めた献立をしっかりと食べることで栄養バランスが整います】**

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

2月分の給食申し込み締め切りは、11月24日(金)朝学活終了後です。  
2月分の給食費引き落としは、12月25日(月)です。

**★今月の船橋産水産物★**  
「海苔」  
9日のA献立で味わおう

     