

令和6年

3月 予定献立表

船橋市立七林中学校

| 日 | 曜日 | チエック | 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 | 金 | | ★★ 卒業お祝い & ひな祭り献立 ★★ | | | | | | | | | | |
| | | | ひじき寿司 鶏肉の甘辛焼き 小松菜のおひたし ミニトマト △潮汁 抹茶ゼリー | | | | ◇桃入りクリームサンド わかさぎのマリネ コーンサラダ レンズ豆のトマトスープ せとか(ジューシーな柑橘) | | | | 3年生 給食 最終日 | | |
| | | | 801 | 33.0 | 24.8 | 2.7 | 810 | 32.0 | 27.8 | 3.0 | | | |
| 4 | 月 | | ★ 旬の船橋産食材: 「根深ねぎ」を味わおう ★ | | | | | | | | | | |
| | | | ご飯 ※ねぎ卵焼き ごまみそ和え 黒糖ビーンズ けんちん汁 清見オレンジ | | | | ◇☆焼きうどん ねぎたっぷり揚げ出し豆腐 磯香和え じゃが芋とわかめのみそ汁 アセロラゼリー | | | |  | | |
| | | | 793 | 35.7 | 24.0 | 2.4 | 791 | 38.8 | 27.7 | 2.8 | | | |
| 5 | 火 | | ★ 2年3組の生徒が考えた「和食献立」 | | | | | | | | | | |
| | | | ご飯 ぶりの照り焼き 野菜といかのんにく和え 豚肉と大根のうま煮 豆腐のみそ汁 いちご | | | | ◇コッペパン りんごジャム ◇レバーとじゃが芋のレモンソース ◇マセドニアンサラダ マカロニスープ キウイフルーツ | | | | | | |
| | | | 803 | 39.6 | 28.1 | 2.4 | 806 | 34.2 | 26.3 | 2.9 | | | |
| 6 | 水 | | ご飯 生揚げの中華煮 チャーシューナムル 揚げじゃが 春雨スープ はるか(日向夏に似た柑橘) | | | | ◇コッペパン みかんジャム ※ごまバーグ 粉ふき芋 ちりめんサラダ ABCスープ オレンジ | | | | | | |
| | | | 795 | 29.6 | 22.1 | 2.1 | 817 | 37.5 | 25.7 | 3.0 | | | |
| 7 | 木 | | 豚肉の炊き込みご飯 さわらのゆずみそ焼き 納豆和え 湯葉のすまし汁 フルーツポンチ | | | | ※◇揚げパン ※コーンボール蒸し カレーポテト フレンチサラダ ※にらと卵のスープ りんご | | | | | | |
| | | | 790 | 36.7 | 21.9 | 2.7 | 805 | 32.0 | 28.1 | 2.9 | | | |
| 8 | 金 | | ※☆えびチャーハン 手作り春巻き 中華和え ※もずくスープ キウイフルーツ | | | | ◇ブランコッペパン チョコレートクリーム ◇マヒマヒのタンドリーグリル コールスローサラダ ◇ガーリックスパゲティソース ◇ミネストローネスープ はっさく | | | | | | |
| | | | 811 | 33.7 | 26.5 | 2.7 | 793 | 38.4 | 22.8 | 3.1 | | | |
| 11 | 月 | | ご飯 レバーの竜田揚げ もやしの酢じょうゆ和え ひじきの煮物 豚汁 清見オレンジ | | | | ※◇チェッカーサンド(ハム&ポテト) ◇チリ・コン・カーン 大根サラダ オニオンスープ りんご | | | | | | |
| | | | 790 | 37.2 | 22.3 | 2.3 | 796 | 38.1 | 27.9 | 3.3 | | | |
| 12 | 火 | | ★ 旬の船橋産食材: 「小松菜」を味わおう ★ | | | | | | | | | | |
| | | | かやくご飯 豆あじの南蛮漬け 小松菜の辛子和え 道産子汁 いちご | | | | ◇黒コッペパン ※◇小松菜オムレツ スパイシーポテト トマトとキャベツのサラダ ☆カレーヌードルスープ オレンジ | | | |  | | |
| | | | 797 | 35.7 | 26.9 | 2.7 | 792 | 36.5 | 24.6 | 2.8 | | | |
| 14 | 木 | | ご飯 四川豆腐 中華きゅうり じゃがバター風 ビーフンスープ りんご | | | | ◇丸コッペパン ※◇白身魚のココナッツフライ 千切りキャベツ ◇バジルポテト ※◇イタリアンスープ つぶつぶみかんゼリー | | | | | | |
| | | | 790 | 29.6 | 24.5 | 2.1 | 793 | 35.1 | 26.7 | 2.7 | | | |
| 15 | 金 | | ★★ 年度末お楽しみ献立 ★★ | | | | | | | | | | |
| | | | ◇スパイシータコス丼 きのこのサラダ キャベツとレンズ豆のスープ煮 ◇ストロベリープディング | | | | ジャージャーソフト麺 ※パンサンデー 中華野菜スープ ※おからドーナッツフルーツ添え | | | | | | |
| | | | 798 | 33.1 | 19.9 | 2.3 | 829 | 35.6 | 22.4 | 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。



★卒業お祝い&ひな祭り献立★(3月1日)

3年生の皆さんは、3月1日が中学校生活最後の給食となります。
今まで過ごしてきた給食の時間は、いかがだったでしょうか。おいしく食べてもらえたでしょうか。
楽しく食べることができたでしょうか。食事のマナーは身についたでしょうか。栄養バランスの整った給食、自分で考えて決めたA・B献立。
これから先は、給食のことも思い出しつつ、**自分自身で食事を管理し、健康な生活を送ってほしい**と願っています。

3月3日はひな祭りです(今年はお休みの日ですね)。ひな祭りの起源は、紙やわらで作った人形に、けがれや災いなどを移し、人形と一緒に川や海に流して、すっきりした気分を春をむかえようという「おはらいの行事」といわれています。これが平安時代のお人形遊び(ひいな遊び)と結びつき、ひな人形をかざり、健やかでやさしい女性になりますようにとお祝いする現在のひな祭りになりました。

「潮汁」は、二枚貝のお吸い物です。貝の上下の殻が他の貝とは合わないことから、良縁の願いをこめてお祝いの膳に添えられるようになったそうです。

3月1日の給食はA・B献立ともに、卒業生へのお祝いの気持ちと春を感じさせる食材を使用した献立になっています♪



★生徒考えた献立が給食に登場★

2年生が家庭科(後期)の授業で考えた献立を、給食に採用しました(多少アレンジしています)。
3月は、2年3組(5日A)の生徒が考えた献立です。お楽しみに♪

3/4の給食で
味わおう!

★今が旬の船橋産食材:根深ねぎ★

市内で生産される根深ねぎの主な品種は、「千住ねぎ」です。一年中でまわっている根深ねぎですが、冬から春先までが風味が増しおいしい時期です。

ねぎは、アリシンにより疲労回復を助けてくれます。また、殺菌効果があり、のどの痛みや咳を鎮める効果があります。

～おいしい根深ねぎの選び方～

- ・白い部分がしまっていて、弾力がある。
- ・白と緑の色の境目がはっきりとしている。
- ・つやがあり、重量感もある。



★今月の船橋産水産物★
「ホンビノ貝&海苔」
1日(A献立)「潮汁」
4日(B献立)「磯香和え」



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

3月分の給食申し込み締め切りは、12月20日(水)朝学活終了後です。
3月分の給食費引き落としは、1月31日(水)です。