

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 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		
13	木	※散らし寿司 かわいいの香味揚げ 磯香和え じゃが芋のうま煮 にらともやしのみそ汁 湘南ゴールド(黄金柑×今村温州みかん)	842	35.3	23.1	2.9	◇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	853	38.3	25.5	2.3	2・3年生 給食開始
14	金	ごはん レバーの香り揚げ がんもの含め煮 わさび和え さつま汁 オレンジゼリー	841	32.6	21.7	2.3	◇ぶどうパン ※☆えびと豆腐のかき油炒め ◇さつま芋おやき 春雨スープ いちご	859	31.9	22.6	2.9	
17	月	★ 入学お祝い献立 ★								1年生 給食開始		
		梅じゃごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草のおひたし わかめのみそ汁 いちご白玉	844	33.7	22.3	2.6	◇コッペパン みかんジャム ※トマトオムレツ コールスローサラダ ◇△クラムチャウダー キウイフルーツ	856	36.2		29.8	3.0
18	火	ごはん マーボー豆腐 中華和え ビーフンスープ 木成りはっさく	830	33.1	25.5	2.3	※◇フレンチトースト 小あじのエスカパーージュ ツナサラダ オニオンスープ りんご	850	36.1	27.5	2.5	
19	水	豆入りドライカレー 白身魚のホイル焼き 海藻サラダ フルーツ和え	844	38.0	17.4	2.2	◇コッペパン ブルーベリージャム レバーのレモンソース和え ◇小松菜のサラダ ◇スパゲティソース ◇コーンポタージュ オレンジ	857	38.9	27.5	3.0	
20	木	ごはん 煮込みハンバーグ 人参とさやいんげんのグラッセ 粉ふき芋 レンズ豆と野菜のスープ 河内晩柑(かわらばんかん)	847	33.7	22.8	2.1	◇いちご入りクリームサンド ◇いかのスパイス揚げ ポテトサラダ ※◇イタリアンスープ パナナ	856	34.7	29.8	3.3	
21	金	★今が旬の船橋産食材：「春大根」を味わおう★										
		大根ごはん こんがりさばの和風おろしだれ ごま和え なめこ汁 雪中貯蔵甘夏	842	31.6	29.4	2.3	※◇カルシウムパン アプリコットジャム 鶏肉のジンジャーソース 大根サラダ ABCスープ ナタデココフルーツ	858	31.8		27.5	3.2
24	月	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め △ほたてと野菜の和え物 ※かきたま汁 ◇いちごヨーグルト	850	39.1	26.7	2.4	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 じゃが芋のきんぴら 白玉抹茶クリーム	831	30.4	29.8	3.3	
25	火	山菜ごはん わかさぎの唐揚げ 辛子和え 豚汁 河内晩柑(かわらばんかん)	840	33.5	28.3	2.3	◇コッペパン チョコレートクリーム ◇めだいのポワレ ヴィネグレットサラダ スープペイザンヌ オレンジ	844	35.2	29.8	2.9	ヴィネグレットはフランス料理の基本的なドレッシングのこと。ペイザンヌは「田舎風」という意味で家庭的な料理。
27	木	ごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 おかか和え きんぴらごぼう炒め 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	845	29.1	24.6	2.2	◇ブランコッペパン ◇豆とアスパラガスのグラタン ひじきのマリネ カレーポテト ☆えびと野菜のスープ グレープゼリー	851	39.9	27.4	3.3	
28	金	★「春キャベツ」を味わおう★										
		たけのこごはん ※にら入り卵焼き 塩だれキャベツ △しじみとみつばのみそ汁 いちご	840	32.2	29.9	2.5	◇コッペパン りんごジャム ◇肉巻き豆腐フライ キャベツのハーベストサラダ ◇ミネストローネスープ 河内晩柑(かわらばんかん)	860	36.7		29.9	2.8

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。(ハンカチを用意しましょう)
- ② 食器は正しく置きます。(主食は左、汁物は右、おかずは上)
- ③ 献立どおり、取り忘れのないように料理をもっていきます。
- ④ 立ち止まらずに席に向かいます。
- ⑤ 食前・食後のあいさつをします。
- ⑥ 姿勢を正して、ごはんや汁物は食器を持って食べます。
- ⑦ 好き嫌いをせずに食べます。(栄養面・MOTTAINAI)
- ⑧ まわりの人に迷惑な行動はしません。
- ⑨ 牛乳パックは、小さくたたみます。
- ⑩ ゴミ(ストローやアルミカップ)をまとめてから席を立ちます。
- ⑪ 自分の食器は、自分で丁寧に片付けます。
- ⑫ まわりに物を落としたり、自分できれいにします。

~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
しっかりと食することで
栄養バランスが整います

「責任をもって自分
で食事を管理する
ための選択制給食
です！」

21日の給食で
味わおう！

★今が旬の船橋産食材：「春大根」★

- ・ だいこんの旬は、秋冬だけではなくありません。船橋では、春だいこんも収穫されています。
- ・ 秋冬だいこんよりも、身が引き締まり、ちょっぴり辛めなのが特徴です。生で食べるのがおすすめです！

~おいしい「だいこん」の選び方~

- ・ 色が白く、張りやツヤがある。 ・ すっしりと重い。
- ・ 葉が鮮やかな緑色で、張りがあって広がっている。

4月分の給食申し込み締め切りは、1月26日(木)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(火)です。



4月分の給食費(全食分の金額です)

330円 × 11回 = 3630円(予定)