

# 4月 予定献立表

4月分の給食の申し込み締め切りは、1月30日(金)です。  
4月分の給食費引当金は、3月2日(月)です。

令和8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)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
10	金	切干ご飯 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 <b>217</b>	790	35.4	27.0	2.2	◇コッパン ※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 オレンジ <b>135</b>	809	37.9	32.5	2.4	2,3年生 給食開始
★ 入学お祝い献立 ★												
13	月	赤飯 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 <b>444</b>	834	34.5	24.4	2.2	◇ソフト麺ハヤシソース ◇チーズポテト チョップドサラダ グレープフルーツ <b>103</b>	830	36.9	29.3	2.3	1年生 給食開始
14	火	麦ご飯 マーボー豆腐 中華和え ビーフンスープ 河内晩柑 <b>417</b>	790	32.9	28.1	2.3	◇※フレンチトースト 豆あじのエスカバージュ ツナサラダ オニオンスープ りんご <b>133</b>	828	36.4	28.5	2.4	
★ ☆ 旬の船橋産食材: 「春大根」を味わおう ☆ ★												
15	水	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 <b>344</b>	792	31.6	31.3	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 <b>大根サラダ</b> ABCスープ フルーツ和え <b>202</b>	838	32.9	28.4	3.1	
16	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 <b>404</b>	792	31.3	23.1	2.2	◇甘納豆パン 豆腐のかき油炒め ◇さつま芋おやき 春雨スープ オレンジ <b>140</b>	851	31.6	27.0	2.5	
17	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 <b>411</b>	799	31.9	30.6	2.2	◇コッパン はちみつ ◇豆と豆腐のミートグラタン ひじきのマリネ キャベツの中華風スープ みかんゼリー <b>135</b>	797	34.5	30.0	3.1	
20	月	ご飯 煮込み風ハンバーグ 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 <b>421</b>	807	34.2	25.5	1.9	◇ナポリタン ◇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 <b>128</b>	792	39.5	29.4	2.7	
★ ☆ 「春キャベツ」を味わおう ☆ ★												
21	火	たけのご飯 めばるの照り焼き 塩だれキャベツ 五目みそ汁 河内晩柑 <b>396</b>	791	35.4	28.9	2.3	◇コッパン ◇肉巻き豆腐フライ <b>キャベツの中華サラダ</b> ◇ミネストローネスープ キウイフルーツ <b>149</b>	792	37.7	31.6	2.8	
23	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 <b>419</b>	791	30.9	25.4	2.0	◇コッパン 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 <b>126</b>	791	39.6	29.8	2.6	
★ ☆ 船橋産食材: 「小松菜」を味わおう ☆ ★												
24	金	小松菜と豆のドライカレー 白身魚のオープン焼き 海藻サラダ フルーツポンチ <b>466</b>	790	36.7	23.2	2.0	◇コッパン レバーのレモンソース和え ◇ <b>小松菜のサラダ</b> ◇コーンスープ オレンジ <b>77</b>	792	38.4	31.3	2.6	
27	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 <b>344</b>	791	31.8	25.3	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 ◇※キャラメルマドレーヌ <b>203</b>	817	30.3	32.4	2.9	
28	火	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 <b>467</b>	792	33.5	28.3	2.3	◇黒糖コッパン ◇白身魚のホワイトソース焼き きのこのサラダ フライドポテト 野菜スープ キウイフルーツ <b>82</b>	798	37.5	29.3	2.8	
30	木	わかめと大豆のご飯 鶏肉の韓国風照り焼き おかか和え 野菜とトックのみそ汁 黒ゴマプリン <b>456</b>	802	33.6	26.0	2.3	◇※ミルクロール ◇かぼちゃとチーズの春巻き ※大豆入インディアンサラダ 千切りスープ 河内晩柑 <b>90</b>	796	27.2	32.4	2.6	

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



### ～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月分の給食費(全食分の金額です)

330円 × 12回 = 3960円 (1年生)  
330円 × 13回 = 4290円 (2年生)  
330円 × 13回 = 4290円 (3年生)