



日	曜日	チエック	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	備考
12	金		※散らし寿司 ぼらの香味揚げ 磯香和え じゃが芋のうま煮 にともやしのみそ汁 はっさく 155	824	35.9	24.6	2.8	◇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 195	815	39.3	23.8	2.2	2・3年生 給食開始
15	月		★入学お祝い献立★ 梅じゃご飯 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 449	795	33.4	21.2	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 84	820	35.7	28.6	2.9	1年生 給食開始
16	火		ご飯 マーボー豆腐 中華和え ビーフンスープ 河内晩柑(かわちばんかん) 337	790	33.2	23.7	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 192	825	36.2	26.2	2.5	
17	水		★今が旬の船橋産食材：「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 甘夏みかん 297	797	31.6	27.5	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 234	828	32.3	26.2	3.3	
18	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 368	790	31.7	20.2	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 キウイフルーツ 162	828	32.2	22.2	2.9	
19	金		山菜ご飯 わかさぎの唐揚げ 辛子和え 豚汁 はっさく 382	795	33.0	26.2	2.3	◇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 ☆キャベツスープ オレンジゼリー 149	800	32.9	27.8	3.1	
22	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 いちご 345	800	33.7	22.7	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 パナナ 188	813	34.5	28.3	3.3	
23	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(かわちばんかん) 368	790	35.3	24.8	2.3	◇コッペパン りんごジャム ◇肉巻き豆腐フライ キャベツのハニーマスタードサラダ ◇ミネストローネスープ オレンジ 163	820	36.9	28.6	2.8	
25	木		ご飯 鶏肉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 甘夏みかん 392	808	29.4	23.8	2.2	◇コッペパン ブルーベリージャム ◇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 140	794	39.7	27.2	2.8	
26	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 海藻サラダ アロエフルーツ 408	790	37.6	17.3	2.2	◇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 ◇スパゲティソテー ◇コーンポタージュ オレンジ 122	830	39.2	26.4	3.0	
30	火		ご飯 生揚げとキャベツのみそ炒め △ほたてと野菜の和え物 沢煮わん 白玉きなこ 311	814	39.0	22.4	2.3	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 ◇栗と抹茶のカップケーキ 222	829	31.0	28.5	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。

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、ご飯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~

- ・お皿はきちんと持つていく。
- ・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
しっかりと食べることで
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！

17日の給食で
味わおう！

★今が旬の船橋産食材：「春大根」★

大根の旬は、秋冬だけではなくありません。船橋では、春大根も収穫されています。

秋冬大根よりも、身が引き締まり、ちよ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「大根」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、張りがあり広がっている。



4月分の給食申し込み締め切りは、1月23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29日(木)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)