

4月予定献立表

令和5年

船橋市立御滝中学校

日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	AorB	備考
13 (木)	花見寿司 魚のごま味噌焼き 磯香和え 沢煮椀 オレンジキャロットゼリー	845	34.8	24.5	2.6	ワカメごはん レバーと野菜の香り揚げ 大根とわかめのサラダ 生揚げと白菜のスープ いちご	848	31.1	24.7	2.4		船橋産 食材の日
14 (金)	ごはん 生揚げの味噌炒め さつまいもと大豆のカリト ツナ和え わかめと野菜のスープ いちご	828	31.5	22.1	2.6	ガーリックライス ポテトのオムレツ 小松菜と海苔サラダ カレー豆 洋風わかめスープ キウイフルーツ	855	34.5	29.2	2.8		
17 (月)	ドライカレー ポテトのどらやき ミモザサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	905	33.5	24.3	2.6	バンズパン キャベツメンチ 千切り野菜 シーフードサラダ 卵スープ コーヒーゼリー	849	28.1	32.5	2.8		1年生 給食開始
18 (火)	★菜の花ごはん ししゃもの胡麻だれかけ おひたし ★大学芋 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	825	34	21.7	2.6	ミルクロール 魚のマスタード焼き 海藻サラダ スパイシーポテト キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトあえ	848	32	27.3	2.9		
19 (水)	もち玄米ごはん 四川豆腐 芋けんぴ 野菜とコーンのスープ パイナップル	868	30.4	22.1	2.3	みそけんちんうどん ししゃものゴマチーズ揚 抹茶蒸しパン ★マーミナウサチ オレンジ	893	37.9	27.2	3		
20 (木)	たけのこごはん 竹輪の磯辺揚げ ゆかり和え 呉汁 オレンジ	824	33.7	22.1	2.6	セサミトースト チリ・コン・カーン じゃこのからめに 春キャベツのコールスロー 二色フルーツ(イチゴバナナ)	846	35.7	32.3	2.5		
21 (金)	もち玄米ごはん ニラ入り卵焼き 春雨の和え物 打ち豆と切り昆布の煮物 さつま汁 いちご	893	34.4	29.8	2.6	もち玄米ご飯 豆腐のオイスターソース炒め キャラメルポテト わかめとレタスのサラダ せん切りスープ フルーツココアゼリー	885	30.6	24.6	2		
24 (月)	キムチチャーハン 肉巻きポテト 大根のナムル もずくスープ ヨーグルトのいちごソース	885	35.3	25.4	2.8	二色揚パン(ウグイス・シナモン) 野菜とウイナーのスープ煮 ひじき入りツナサラダ マカロニソテー パイナップル	836	30.3	29.7	2.7		船橋産 食材の日
25 (火)	麦ごはん さばのみそ煮 小松菜の五目炒め のっぺい汁 いちご	878	35.6	25.4	2.6	ソフト麺カレーソース じゃがいものチーズ焼き 山海サラダ しらす干し入り卵スープ オレンジ	869	36.7	27.1	3.2		船橋産 食材の日
26 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません											
27 (木)	青大豆のおこわ 揚げ出し豆腐 きゅうりの辛味噌漬け 豆乳仕立ての野菜汁 オレンジ	846	30.2	26.1	2.7	卵とウイナーのサンド 魚のカレームニエル じゃこサラダ 白玉スープ グレープフルーツ	837	40.2	32.3	3		
28 (金)	ゴマごはん いかと豆のピリ辛炒め コーンとわかめの和え物 豆腐団子スープ ミルクゼリー	887	30.2	23.9	2	キャロットパン 豆腐のツナサンド揚げ 千切りキャベツ ミニトマト 青のりポテト ニードルスープ いちご	858	35.8	30.9	3.2		

※牛乳は毎日つきます。

※食材料納入の関係で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※4月分の申込締切は1月25日(水)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※4月分の給食費の口座振替は2月28日(火)です。

全部注文すると 330円×11回=3,630円 となります。

＜献立紹介＞

【★ 菜の花ご飯】

そぼろ、炒り卵、青菜を加えた混ぜご飯です。春の風物詩の一つでもある菜の花をイメージして作ります。

【★ 大学芋】

揚げたさつま芋に蜜とゴマをまぶして作ります。大正時代から昭和時代にかけて学生街で流行したことからこの名前がつけました。由来を聞かれることが多い料理の一つです。

【★ マーミナウサチ】

沖縄の方言で、“マーミナ”は「もやし」、「ウサチ」は「和え物」を意味します。もやしと油揚げを酢とゴマを使ってさっぱり味に仕上げます。

☆給食を申し込むにあたって☆

給食の献立は、最も成長が盛んで運動量の多い中学生にとって必要な栄養量を考えて立てています。残さず食べることでバランスのとれた食事になります。「嫌いなものは食べなくてよい」では学校給食の意味がありません。

次のルールを再確認しましょう!!

- 1)申し込んだ献立の皿・牛乳は必ず持っていく。
- 2)友達同士であげたりもらったりしない。
- 3)嫌いなものがあったとしても食べる努力をする。

以上を考慮して選択するようにしましょう。

食の細い人はご飯・汁物で全体の量を調節するようにしましょう。

将来の自分のためにも、今、学校給食できちんと食べる習慣をつけましょう!