



4月予定献立表

令和6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
11 (木)	中華丼 手作り蒸しシュウマイ きゅうりの酢醤油漬け わかめスープ オレンジ	820	38.5	22.4	2.2	上海焼きそば ポテトツナ春巻き きゅうりの酢醤油漬け 中華コーンスープ ナタデココフルーツ	803	35.1	31.2	2.7		
12 (金)	たらこご飯 ししゃもの南蛮漬け じゃが芋のきんぴら おひたし 玉ねぎの味噌汁 いちご	801	31.2	23.3	3	さつま芋パン 白身魚のきのこソース チーズ粉ふき芋 グリーンサラダ ニードルスープ いちご	850	40.9	28.6	2.7		
15 (月)	麦ご飯 鯖のみそ煮 小松菜の五目炒め のっぺい汁 オレンジ	828	35.5	27	2.4	ソフト麺カレーソース じゃが芋のチーズ焼き 山海サラダ しらす干し入り卵スープ オレンジ	834	36.7	28.3	3.2		1年生 給食開始
16 (火)	チャーハン かぼちゃのベーコン巻き 大根のナムル もずくスープ ヨーグルトのブルーベリーソースかけ	846	32.1	33.1	2.7	二色揚パン(ウグイス・シモン) 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 いちご	802	31.4	33.6	2.8		船橋産 食材の日 大根
17 (水)	麦ご飯 生揚げの味噌炒め 大学芋 わかめと野菜のスープ オレンジ	824	29.4	22.7	2.2	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 いちご	800	33.7	33.2	2.6		船橋産 食材の日 小松菜
18 (木)	たけのご飯 竹輪の磯辺揚げ 赤しそ和え 呉汁 白玉きなこ	844	36.1	23.5	2.4	セサミトースト チリ・コン・カーン じゃこのからめに コールスローサラダ 二色フルーツ(イチゴバナナ)	807	35.5	33.9	2.5		
19 (金)	五目寿司 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	801	34.9	26.1	2.4	もち玄米ご飯 豆腐のナゲット じゃこサラダ ABCスープ オレンジ	838	32.8	25.9	1.7		
22 (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 オレンジ	829	33.1	24.6	2.4	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	820	28.2	33.8	2.8		
23 (火)	青大豆のおこわ 揚げ出し豆腐 きゅうりの土佐和え 豆乳仕立ての野菜汁 オレンジ	801	31.5	28.3	2.4	わかめご飯 レバーと野菜の香り揚げ 大根のサラダ 生揚げと白菜のスープ いちご	809	33.1	26.3	2.5		船橋産 食材の日 大根
24 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません											
25 (木)	ご飯 からくさ焼き 梅カツオ和え 筑前煮 わかめと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	846	35.7	28.2	2.3	ハチミツパン 魚のフライ ひじきのマリネ マカロニソテー 野菜スープ オレンジ	825	38.3	28.7	2.5		
26 (金)	もち玄米ご飯 魚の辛子醤油かけ 納豆和え さつま汁 オレンジ	855	34.6	28.3	2.3	ご飯 麻婆豆腐 ツナ和え 千切りスープ さつま芋のごまだんご	814	33.2	27.8	2.4		
30 (火)	麦ご飯 四川豆腐 芋けんぴ 野菜とコーンのスープ オレンジ	862	31.5	22.4	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 大根とじゃこのサラダ オレンジ	862	37.6	27.7	3		船橋産 食材の日 大根

※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24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29日(木)です。

☆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取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。

食の細かい人はご飯・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!