

2024年



1月予定献立表



船橋市立御滝中学校

日付	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	AorB	備考
11 (木)	★ポークカレーライス 甘辛大豆 ひじきのサラダ もやしスープ ポンカン	828	28.2	29.2	2.4	二色揚げパン(コア・シモン) ポークビーンズ グリーンサラダ りんご	801	30.6	32.8	2.4		
12 (金)	麦ご飯 四川豆腐 中華きゅうり ワンタンスープ オレンジ	817	34.9	24.9	2.4	ご飯 ししゃものアップルマリネ マセドニアポテトサラダ 春雨スープ みかん	802	31.3	29.1	3		
15 (月)	五目寿司 魚のごま味噌焼き ひじきの五目煮 赤しそ和え 豆腐と花麩のお吸い物 みかん	797	33.2	25	2.4	もち玄米ご飯 えびと豆腐の中華煮 しらすカリカリサラダ わかめと野菜のスープ りんご	800	37.9	25.5	1.9		
16 (火)	キャロットライスの小松菜ソース 白いんげんサラダ 小魚と豆のからめ煮 千切りスープ みかん	822	31.4	29	2.4	黒コッペパン チキンカレーシチュー ミックスソテー シーフードサラダ ヨーグルトあえ	808	33.3	32.3	2.3		
17 (水)	麦ご飯 松風焼き 五目煮豆 大根とほたてのサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	867	36	28.3	2.6	バンズパン 小松菜コロッケ 干キャベツ スパゲティソテー 卵スープ みかん	850	26.3	32.1	3.3		3年生 給食なし
18 (木)	ご飯 葱入り卵焼き 切り昆布の煮物 納豆和え さつま汁 みかん	857	35.1	30.9	2.4	ハチミツパン 豆腐のナゲット 海藻サラダ ミネストローネスープ りんご	831	35.2	28.6	3		
19 (金)	ご飯 鯖のみそ煮 おひたし さつまチップス けんちん汁 ポンカン	834	34.5	28.4	2.4	上海焼きそば レバーと芋の揚げ煮 きゅうりの酢じょうゆ漬 わかめと野菜のスープ オレンジ	786	39.8	32.7	2.8		船橋産 食材 「ほうれん草」
22 (月)	プルコギ野菜丼 ししゃものカリン揚げ チョレギサラダ もずくスープ オレンジ	801	32	31.3	2	エッグトースト ポテトのミートソース煮 ひじき入りツナサラダ 野菜スープ みかん	878	39.3	34.6	3.1		
23 (火)	ジャンバラヤ タンドリーチキン グリーンサラダ ごま粉ふき芋 洋風わかめスープ りんご	823	34.1	29.9	2.3	ごま味噌豆乳担々麺 ポテトツナ春巻き 青菜のサラダ フルーツポンチ	748	27.7	31	2.9		3年生 給食なし
24 (水)	ワカメおにぎり 梅おにぎり 鮭の塩焼 辛子和え 豚汁 みかん	818	32.2	16.8	2.4	★コッペパン イチゴジャム くじらのケチャップ和え ホワイトシチュー りんご	834	37.4	28.4	2.7		学校 給食週間
25 (木)	混ぜご飯 カリカリがんと ごま酢あえ 白玉雑煮 オレンジ	849	33	27.2	2.5	さつま芋パン 小松菜のオムレツ ミックスサラダ 黒糖大豆 ヌードルスープ りんご	816	36.7	29	2.8		学校 給食週間
26 (金)	もち玄米ご飯 さんが焼き じゃが芋のきんぴら 小松菜と海苔のサラダ むらくも汁 オレンジ	850	35.2	26	2.4	ミルクロール いかの香味あげ さつま芋と大豆のカリノウ 小松菜と海苔のサラダ 人参ポタージュ みかん	855	30.7	32.6	2.5		学校 給食週間
29 (月)	キムチビビンバ さつま芋おやき 小松菜のナムル わかめスープ みかん	827	29.1	26.7	2.5	ソフト麺あさりソース さつま芋のごまだんご 海の幸のサラダ しらす干し入り卵スープ りんご	879	32.5	27.6	3		学校 給食週間
30 (火)	豆おこわ 小松菜ぎょうざ 和風サラダ さつま芋甘煮 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	809	31.6	26.9	2.4	バンズパン チーズハンバーグ マッシュポテト コールスローサラダ ABCスープ みかん	803	27.1	28.1	3		3年生 給食なし
31 (水)	しらすチャーハン レバーとポテトのレモンソース ブロッコリーサラダ にらと卵のスープ ヨーグルトのいちごソース	827	35.2	29.8	2.4	コッペパン マーメレード 洋風おでん かぼちゃのベーコン巻き ツナとわかめのサラダ みかん	803	33.3	35.4	3		

※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。

※牛乳は毎日つきます。

※1月分の申込締切は10月26日(木)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※1月分の給食費の口座振替は11月30日(木)です。

全部注文すると 3年生 330円×12回=3960円
1・2年生 330円×15回=4950円 となります。

＜献立紹介＞

【★カレーライス】

「カレー」とはインドのタミル語が語源で「ソースや汁」などを意味する言葉です。インドでは、混ぜ合わせる香辛料も家によって違い、その家庭の味があるそうです。とろみのあるルーをご飯にかけて食べるのも日本ならではの食べ方です。

【★コッペパン】

コッペパンとはイギリスパンを小型の棒のような形にして焼いたパンです。名前はフランスパンの「クッペ」からきています。第2次世界大戦の後に食べ物が少なくなった日本のために、アメリカが小麦粉を送ってくれました。その小麦粉で作ったパンがコッペパンで、後に日本中に広がっていったそうです。

【全国学校給食週間(1月24日～1月30日)】

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市でお弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎりと焼き魚、漬物などを出したのが始まりです。その後、全国に広まり、さまざまな歴史を経て現在の学校給食になりました。『全国学校給食週間』は、給食のこと、食育のことを考える一週間です。