



# 2月予定献立表

2024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)	A・B選択記入欄	備考
1 (木)	ドライカレー ポテトのフライドサラダ もやしスープ ナタデココフルーツ	844	30.4	28.3	2.7	二色揚げパン(ココア・シナモン) 豚肉と大豆のトマト煮 ツナとパスタのサラダ オレンジ	800	33	31.3	2.9		
2 (金)	ご飯 ほっけの一夜干し さつま芋と大豆のカリント こまつなサラダ キムチ鍋風味噌汁 りんご	808	37	23.8	2.4	コーンライス いかのカリコ揚げ いりこ大豆 こまつなサラダ 豆腐団子スープ みかん	810	42.1	27.4	2.4		船橋産 食材の 日
5 (月)	ご飯 魚の辛子醤油かけ ポテトときのこの炒め物 小松菜のサラダ 大根と青菜の味噌汁 みかん	845	33.7	28.8	2.4	ハチミツパン スペイン風オムレツ チキンサラダ ABCスープ りんご	809	38	31.9	2.6		船橋産 食材の 日
6 (火)	豚キムチ丼 生あげの甘辛焼き コーンとわかめの和え物 青梗菜と春雨のスープ いちご	847	31.3	26.7	2.8	炒めソバ野菜あんかけ ポテトの春巻き ごま酢和え わかめと豆腐のスープ オレンジ	797	35.7	33.3	2.8		3年生 給食なし
7 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません											
8 (木)	麦ご飯 はんぺんのチーズフライ セサミポテト 青菜と海苔のサラダ 白菜とわかめのスープ みかん	815	27.9	25.8	2.6	さつま芋パン 豆腐のかき油炒め ポテトのどらやき 小松菜のナムル りんご	800	35.5	30.7	2.5		船橋産 食材の 日
9 (金)	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 豚肉と大根の旨煮 きゅうりの土佐和え さつま汁 りんご	820	33.2	24.9	2.5	セサミトースト ポークビーンズ 山海サラダ ヨーグルト	835	35	32.2	2.4		
13 (火)	チキンライス レバーとポテトのレモンソース コールスローサラダ キャベツとベーコンのスープ ココアゼリー	846	32.7	28.1	2	カレーうどん いかの香味焼き もやしとコーンの和え物 チョコチップマフィン	801	36.4	33.4	3		
14 (水)	後期期末テストのため、給食はありません											
15 (木)	後期期末テストのため、給食はありません											
16 (金)	ご飯 からくさ焼き 納豆和え ★松葉芋 豆乳仕立ての野菜汁 みかん	800	35.1	27.5	2.4	ハチミツパン 白身魚のチーズ風味フライ สปาゲティサラダ 野菜とコーンのスープ いちご	803	37.2	30.6	2.2		
19 (月)	★赤飯 鶏肉の唐揚げ 磯香和え あとひきお煮しめ 豆腐と花麩のお吸い物 フルーツ・ア・ラ・モード	864	33.9	26.8	2.4	ソフト麺ミートソース ひじきとツナのサラダ しらす干し入り卵スープ おふのラスク	821	34.4	31	2.7		
20 (火)	ご飯 生揚げの肉詰め煮 きんぴらごぼう炒め のっぺい汁 いちご	835	36	29.5	2.2	黒コッペパン レバーのケチャップあえ グリーンサラダ ポテトクリームシチュー りんご	810	35.3	27.1	2.7		3年生 給食なし
21 (水)	麦ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ 中華風野菜スープ オレンジ	818	32.6	24.1	2.1	テーブルロール 豆腐のグラタン マセドニアポテトサラダ わかめと野菜のスープ パインアップル	792	35.3	34.2	2.7		3年生 給食なし
22 (木)	ご飯 生揚げの味噌炒め 中華きゅうり さつま芋のおやき わかめスープ りんご	841	30.7	28.5	2.4	ミルクロール ししゃものゴマチーズ揚 ミモザサラダ ミックスソテー カレーヌードルスープ いよかん	848	37.3	31	3		3年生 給食なし
26 (月)	麦ご飯 かぼちゃのベーコン巻き 赤じそ和え 筑前煮 なめこの味噌汁 ポンカン	801	27.2	26.4	2.4	ご飯 魚のフライ ひじきのマリネ マカロニソテー 卵スープ オレンジ	833	37.2	27.2	2		3年生 給食なし
27 (火)	たくあんご飯 豆腐の真砂揚げ 大根とわかめのサラダ 芋の甘煮 呉汁 オレンジ	829	30.9	25.8	2.3	シナモントースト チリ・コン・カーン じゃこサラダ さつまチップス ヨーグルトのいちごソースかけ	814	33.1	35.8	2.6		3年生 給食なし
28 (水)	もち玄米ご飯 鯖のみそ煮 じゃが芋のきんぴら 五色和え けんちん汁 りんご	855	35.8	27.5	2.3	食パン チーズ入りおからコロケ ツナとわかめのサラダ 白玉スープ オレンジ	864	38.2	31.4	2.7		3年生 給食なし
29 (木)	ご飯 手作りさつま揚げ おかか和え 根菜ごま汁 いちご	830	36.7	28	2.4	パンキンパン 魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ ミネストローネスープ りんご	800	35	32.7	2.9		3年生 給食なし

※牛乳は毎日つきます。

※食材料納入の関係で、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。  
※2月分の申込締切は1月24日(金)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※2月分の給食費の口座振替は12月25日(月)です。  
全部注文すると1・2年生は 330円×16回=5280円  
3年生は 330円×9回=2970円 となります。

## 《献立紹介》

### 【★赤飯】

「赤飯」は江戸時代の後期より、主に日本のおめでたい席で食される伝統的な料理です。  
『あずき』や『ささげ』という豆を煮て煮汁を使ってご飯を炊くと、赤くきれいな色が付きます。

### 【★松葉芋】

さつま芋を松の葉に見立て、細く千切りにし、油で揚げて作ります。

