



# 3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)	AorB	備考
1 (金)	五目寿司 さわらの照焼 フライビーンズ ごま和え 豆腐としめじのお吸い物 いちご	838	38.4	29.4	2.7	きつねうどん 竹輪の天ぷら 梅カツオ和え じゃが芋のきんぴら きなこ団子	815	34.6	32	2.5		船橋産 食材の日 小松菜
4 (月)	もち玄米ご飯 いかとポテトのフリソース コーンとわかめの和え物 豆腐団子スープ オレンジ	869	35.6	25	2.3	パンプキンパン スペイン風オムレツ しらすカリカリサラダ キャベツとベーコンのスープ パインアップル	801	31	35.4	2.8		
5 (火)	ご飯 鯖の文化干し ひじきの炒め煮 磯香和え キムチ鍋風味噌汁 パインアップル	815	32.9	29.6	2.8	食パン ★おからコロッケ 千キャベツ ツナとわかめのサラダ チリ・コン・カーン みかん	800	32	32.1	2.4		船橋産 食材の日 小松菜
6 (水)	チャーハン レバーのレモンソース 大根とわかめのサラダ もずくスープ ヨーグルトのいちごソース	818	34.5	28.5	2.6	ミルクロール カレーマーボー豆腐 チーズ粉ふき芋 グリーンサラダ わかめスープ オレンジ	840	35.5	33.5	2.6		
7 (木)	麦ご飯 生揚げの味噌炒め さつま芋と大豆のカリント 中華風野菜スープ オレンジ	832	32.3	24.2	2.7	二色サンド(ツナ&ジャム) ししゃものマリネ 山海サラダ ABCスープ パインアップル	800	34.2	34.9	2.7		
8 (金)	ご飯 揚げ餃子 ★ナムル 茎わかめのきんぴら 卵スープ いちご	825	31.4	24.4	2.1	ソフト麺ミートソース マセドニアポテトサラダ 野菜とコーンのスープ オレンジ	842	36.3	30	2.5		
11 (月)	野菜カレーライス ひじきとチーズのサラダ 千切りスープ オレンジ	801	28.4	27.8	2.4	二色揚パン かぼちゃのベーコン巻き ひじき入りツナサラダ 白玉スープ いちご	815	30.2	32.4	2.8		
12 (火)	ご飯 四川豆腐 さつま芋のおやき 春雨スープ オレンジ	851	29.6	24.9	2	小松菜とコーンのガーリックピラフ レバーのケチャップ和え ミックスサラダ わかめと豆腐のスープ オレンジ	867	35.9	32.5	2.6		
13 (水)	卒業式のため給食はありません											
14 (木)	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け 納豆和え 五目きんぴら 具沢山味噌汁 いちご	800	33.6	25.9	2.4	シュガートースト ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ さつま芋団子	856	30.6	31.3	2.6		
15 (金)	トマトライスのホワイトソースかけ お好みチップス ポテトのきのこ炒め 洋風わかめスープ オレンジ	852	32.1	27.9	1.9	上海焼きそば ポテトの春巻き きゅうりの酢じょうゆ漬 中華コーンスープ コーヒーゼリー	819	33.5	38.1	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。

※3月分の申込締切は12月18日(月)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※3月分の給食費の口座振替は1月31日(水)です。

全部注文すると 330円×10回=3,300円 となります。



## ＜献立紹介＞

### 【★ナムル】

「ナムル」とは韓国料理の和え物です。大豆もやし、にんじん、きゅうり、ぜんまい、ほうれん草など様々な野菜を使って作ります。ごま油、しょうゆ、にんにく、唐辛子、ごまなどで味付けをするのが特徴で、韓国の家庭ではつくりおきのできる料理とされています。

### 【★おからコロッケ】

コロッケはフランス語でクロケットといいます。茹でたじゃが芋をつぶして、ひき肉や野菜などと混ぜ合わせ、形をととのえます。それに衣をつけて油で揚げて作ります。おからコロッケはじゃが芋と一緒に食物繊維が豊富なおからもまぜあわせてつくったものです。

## ～1年間の「食」をふりかえって～

自分の健康を考えた食生活を送ることができましたか？私たちが健康で生活をするためには、バランスよく栄養素をとる必要があります。1つの食品で必要な栄養素を十分にとることはできません。健康のため、丈夫な身体を作るため、いろいろな食品をとることを心がけましょう!!