

令和6年1月 予定献立表

献立をよく見て、A・Bに○、申し込まない場合は×を記入しましょう。

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

申込	日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
10日(水)は船橋支会のため、給食はありません											
A・B	11 (木)	かやくご飯 きびなどのから揚げ 大根と春雨のピリ辛炒め おしるこ みかん 鏡開き(1月11日)献立	801	16.6	21.6	2	黒コッペパン もちラザニア こまつなサラダ 冬野菜の卵スープ オレンジ	780	16.6	33.3	2.7
A・B	12 (金)	ご飯 具だくさん卵焼き 納豆和え 切干大根の煮物 里芋と揚げの味噌汁 夢オレンジ <small>船橋産食材を食べて知る日:ほうれんそう 夢オレンジは、愛媛県で生まれた柑橘です。</small>	791	17.0	28.2	2.3	トマトライス 魚[鰯]のフライタルタルソース 切干大根のサラダ わかめと野菜のスープ 早香(はやか) <small>鰯は船橋漁港で獲れる未利用魚です。 早香は長崎県で生まれたみかんとポンカン の交配種の柑橘です。</small>	823	16.7	30.9	2.5
A・B	15 (月)	小豆ご飯 さばのあまから揚げ 筑前煮 わさび和え 豆腐と小松菜のみそ汁 みかん 小正月(1月15日)献立	820	17.3	30.8	2.5	ハチミツパン 豆腐とツナのお焼き ごまドレッシングサラダ 春雨スープ バナナ	799	14.3	33	2.4
A・B	16 (火)	ライス いろどり野菜のスープカレー 切干だいこんサラダ ヨーグルト <small>北海道札幌で人気のご当地グルメを給食 で再現します。</small>	836	14.4	28.3	2.1	野菜あんかけ焼きそば たらとポテトのチリソース わかめとえのき茸のスープ りんご	786	20.4	32.9	2.8
A・B	17 (水)	えびドリア カリカリじゃこ豆腐のサラダ レンズ豆のスープ いよかん 3年生給食なし	776	18.0	30.9	2.4	ハチミツパン カレーマーボー豆腐 ポテトとコーンの包み揚げ 春雨サラダ オレンジ	786	16.6	31.3	2.3
A・B	18 (木)	麦ご飯 豆腐の真砂揚げ かぶのゆず香和え じゃが芋のそぼろ煮 具だくさんみそ汁 みかん	797	15.5	26.6	2.3	コーンライス 魚[鯖]のジンジャーソース焼き 小松菜とひじきのサラダ きのこと豆のシチュー キウイフルーツ	810	18.4	26.7	2.5
A・B	19 (金)	さつま芋ご飯 和風ハンバーグ 五目きんぴら 青菜のみぞれちりめん和え なめこ汁 りんご	780	18.5	23.9	2.2	黒コッペパン レバーと芋のねぎ甘酢だれかけ キャベツのナムル風サラダ もずくスープ オレンジ	770	16.8	30.4	2.7
A・B	22 (月)	もち玄米入りご飯 あじの干物揚げ 青菜の胡麻マヨネーズ 大根のそぼろ煮 じゃが芋とわかめのみそ汁 いよかん	783	17.8	29.8	2.6	ブドウパン 小松菜のキッシュ ひじきとツナのサラダ ABCスープ キウイフルーツ	784	17.0	32.4	2.8
A・B	23 (火)	もち玄米入りご飯 手作り春巻き 中華風わかめサラダ もずくスープ いちご	802	14.5	30	1.9	キャロットライス 小松菜ホワイトソース オレンジ ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ 白菜とベーコンのスープ <small>船橋産食材を食べて知る日:小松菜</small>	799	15.8	28.6	2.3
A・B	24 (水)	ご飯 いわしのメンチカツ風 みぞれ汁 キャベツの塩昆布和え オレンジ 1月24日~30日は全国学校給食週間 <small>千葉県産食材をたくさん使った献立</small>	789	16.8	28.5	2.1	セサミトースト ハヤシシチュー 大豆サラダ りんご	776	16.9	36	2.3
A・B	25 (木)	ねぎ塩豚丼 じゃこチーズサラダ じゃが芋のごま味噌和え 卵スープ グレープフルーツゼリー <small>船橋産食材を食べて知る日:船橋産米 粒すけ</small>	826	16.5	30.4	2.3	ソフト麺ミートソース スパイスポテト わかめと野菜のジンジャースープ りんご <small>昭和の給食人気メニュー</small>	835	16.5	26.8	2.8
A・B	26 (金)	ゆかりご飯 生揚げのリチーズ焼き ごま和え 五目煮豆 打ち豆入具だくさんみそ汁 りんご	804	17.0	31	2.3	コッペパン いちごジャム くじらのやまと和え コールスローサラダ ホワイトシチュー いよかん <small>昭和の給食定番メニュー</small>	776	18.2	30	2.6
A・B	29 (月)	ごまおにぎり 鮭の塩焼 浅漬け くきわかめのきんぴら さつま汁 みかん <small>日本で初めての給食</small>	775	19.5	24.6	2.4	ガーリックバターライス 豆腐のカリッと揚げカレーソース じゃこじゃが 小松菜のソテー キャベツと鶏肉のスープ りんご	818	15.0	29.4	2.4
A・B	30 (火)	船橋産黒鯛めし 鶏肉の塩麹焼き おかか和え 具沢山みそ汁 嶺岡豆腐黒蜜かけ <small>作ったデザートです。もっちりとした食感。</small>	798	18.5	29.9	2.8	きなこ揚げパン 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ オレンジ <small>今も昔も人気メニュー</small>	790	17.0	35.3	2.7
A・B	31 (水)	ご飯 魚のピリ辛焼き くきわかめの和え物 根菜のごまキムチ汁 りんご	798	18.1	32.1	2.4	わかめご飯 小松菜メンチ せんきゃべつ カレーポテト 大根と油揚げのみそ汁 みかん <small>船橋産食材を食べて知る日:小松菜</small>	780	15.6	25.6	2.1

申込回数の合計(AまたはBに記入した○の数)忘れずに記入しましょう。

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*申し込み締め切り日 10月26日(木)

★A, Bのうち、自分が食べられる方を選びましょう。どちらも食べられない場合は、
おうちのひと相談して、家庭からのお弁当にしましょう。

★量が多くて食べきれない人は、小盛り・ふつつなど量を調整できるごはん(主にA)の献立がおすすめです。

今月の船橋産食材
こまつな ほうれんそう 米