

令和6年2月 予定献立表

船橋市立高根中学校 ○牛乳は毎日つきます

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。

申込	日付	A献立				B献立			
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
A・B	1 (木)	麦ご飯 豆腐の肉巻きフライ ごまカレーマヨネーズ和え 切干大根と昆布の煮物 三つ葉ときのこのすまし汁 みかん 812 16.3 31.8 2.2				ガーリックライス 魚【ぼら】のトマトチーズ焼 ひじきのマリネ あさりのチャウダー りんご 船橋漁港で水揚げされる未利用魚「ぼら」を使用します 832 17.1 28.7 2.7			
A・B	2 (金)	手巻き寿司(いか・きゅうり・チーズ) 青のり大豆 みかん けんちん汁 納豆和え ♥リクエスト:1-3 青のり大豆は煎り大豆をバター・砂糖・醤油で味付けて青のり・黒ごまで和えたもの ★船橋産食材を食べて知る日:ほうれんそう 781 19.5 24.3 2.6				節分献立 ハチミツパン かぶとブロッコリーのサラダ シーフードシチュー ペッパービーンズ パナナ ペッパービーンズは煎り大豆を黒こしょうで味付けたもの 784 19.4 31.1 2.1			
A・B	5 (月)	ご飯 小松菜炒り揚げぎょうざ じゃことわかめのサラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁 黒ごま団子 ★船橋産食材を食べて知る日:小松菜 787 15.8 30.1 2.2				ナン 豆入りキーマカレー ひじきとツナのサラダ ヨーグルト和え 780 19.6 35.5 2.8			
A・B	6 (火)	ご飯 さばのみそ煮 ゆかり和え 金時豆の甘煮 みぞれ汁 りんご 789 17.2 25.7 2.5				3年生給食なし のりとしらすの Pasta ガーリックトースト いかのカリン揚げ 茎わかめサラダ カレーコンソメスープ オレンジ 781 19.5 30.0 3.1			
7日(水)は千教研のため、給食はありません									
A・B	8 (木)	ご飯 れんこんのはさみ揚げ 小松菜の五目炒め みかん 御事汁 御事汁(おことじる)は2月8日の「事八日(ことようか)」に 無病息災(むびょうそくさい)を願って食べる野菜たっぷりのみそ汁 ★船橋産食材を食べて知る日:小松菜 814 16.6 29.9 2				黒ごま黒蜜トースト 春雨サラダ えびと豆腐の中華煮 粉ふきいも パナナ 782 18.6 29.6 3			
A・B	9 (金)	もち玄米入りご飯 ねぎ入り卵焼 しめじの煮びたし ごぼうのあまから揚げ 打ち豆入具だくさんみそ汁 りんご ★船橋産食材を食べて知る日:ねぎ 780 16.1 29.1 2.4				もち玄米入りご飯 小アジの甘酢あんかけ 中華風パリパリサラダ 生揚げと白菜のスープ オレンジ 799 15.6 29.6 2.1			
A・B	13 (火)	ご飯 豆腐入り肉団子のもち米蒸し 小松菜のナムル 生揚げと野菜のスープ オレンジ ★船橋産食材を食べて知る日:小松菜 802 15.3 23.1 2.2				パセリライス 魚【黒鯛】のサクサク香味揚げ 小松菜とえのき茸のサラダ オニオンスープ さつまいものオレンジ煮 船橋漁港で水揚げされる未利用魚「黒鯛」を使用します 877 15.3 29.8 3.3			
A・B	14 (水)	ミートドリア 大豆サラダ 洋風わかめスープ 里いもの生チョコ風いちご添え (蒸してつぶした里芋を牛乳・チョコと均一に混ぜて、冷やし固める「生チョコ風スイーツ」) 845 16.6 28.2 2.6				バレンタイン献立 チョコクリームパン 魚【ぼら】とじゃがいもの揚げ煮 ベジタブルソテー レンズ豆のトマトスープ オレンジ 船橋漁港で水揚げされる未利用魚「ぼら」を使用します 793 16.8 36.4 2.7			
15日(水)・16日(金)は期末試験のため、給食はありません									
A・B	19 (月)	ご飯 さばのごまだれ焼き 浅漬け 小松菜とツナの卵炒め 道産子汁 りんご 783 17.5 30.8 2.3				ごま入りご飯 千葉県産韓国風サラダのり もずくスープ レバーとポテトのレモンソース だいこんとじゃこのサラダ いやかん 786 16.8 25.3 2.4			
A・B	20 (火)	大豆とゆかりのご飯 揚げ出し豆腐 にんじんキツネしりしり おひたし ふぶき汁 せとか 812 14.9 32.7 2.3				3年生給食なし ブドウパン ケーキオムレットトマトソース 海藻サラダ チキンと野菜と豆のスープ りんごゼリー ケーキオムレットは、小松菜やホールトマト缶などを使ったカラフルで三角形に切り分けたオムレット 785 17.5 30.7 2.9			
A・B	21 (水)	麦ご飯 ひじき入り和風コロッケ オレンジ わかめときゅうりのごま酢和え 大根と生揚げのみそ汁 774 15.0 25.5 2.4				3年生給食なし 黒コッペパン 高野豆腐のグラタン きのこのサラダ ABCスープ♥リクエスト:1-2 パナナ 808 18.5 29.1 2.8			
A・B	22 (木)	キムたくご飯 きびなごのから揚げ チョレギサラダ ハムと青菜のスープ みかん 781 17.5 31.2 2.6				みそラーメン 豆腐とにらの春巻き 春雨サラダ 小松菜蒸しパン ★船橋産食材を食べて知る日:小松菜 781 17.0 32.7 3.3			
A・B	26 (月)	ポークカレーライス♥リクエスト:2-1・2-4・3-2 切干大根のサラダ 卵とわかめのスープ ココア豆 832 14.9 29.7 2.3				コッペパン はちみつ しらすとほうれんそうのオムレット ブロッコリーとポテトのレモン和え 豆腐団子スープ オレンジ ★船橋産食材を食べて知る日:ほうれんそう 781 17.8 33.4 2.7			
A・B	27 (火)	麦ご飯 魚【さわら】の西京焼き わさび和え じゃがいものきんぴら だまっこ汁 りんご だまっこ汁は秋田県の郷土料理 817 16.9 25.3 2				麦ご飯 四川豆腐 中華和え 根菜チップス キウイフルーツ 800 15.6 29.7 1.6			
A・B	28 (水)	ガーリックライス 鶏肉ときのこのクリーム煮 ツナのごまドレサラダ ひよこ豆と小魚のカレー揚 フルーツポンチ♥リクエスト:3-1 794 15.7 26.6 2.2				二色揚パン(きなこ・ココア)♥リクエスト:1-1・1-4・2-2・2-3・3-3 白いんげん豆サラダ 肉団子スープ りんご 783 16.9 32.0 2.6			
A・B	29 (木)	赤飯 鶏肉の香り揚げ 磯香和え 生揚げのそぼろ煮 すまし汁 いちご 829 19.8 28.4 2.4				3年卒業お祝献立 ソフト麺ミートソース スパイスポテト わかめと野菜のスープ りんご 835 16.5 26.8 2.8			

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 11月24日(金)
 *「♥リクエスト」は各学級のリクエスト献立です。

今月の旬の船橋産食材
 ほうれんそう こまつな ねぎ