年　組　番 氏名

# 令和8年4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(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | B献立 | エネルギー(Kcal) | タンパク室(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A・B | 10(金) | ご飯　キャベツメンチ　小松菜のソテー<br>生揚げとわかめのみそ汁　ネーブルオレンジ | 810 | 28.8 | 28.6 | 2.2 | タマゴサンド　小松菜とえのき茸のサラダ<br>コーンシチュー　バナナ | 788 | 31.4 | 29.1 | 2.6 | 旬の食材:Aきゃべつ<br>(キャベツメンチ) |
| A・B | 13(月) | 赤飯　白身魚【たら】とじゃがいもの揚げ煮<br>磯香和え　豚汁<br>いちご　1年生入学お祝い献立 | 780 | 33.8 | 22.0 | 2.2 | ソフト麺ミートソース　切干大根のサラダ<br>豆腐とわかめのスープ　ココア豆 | 872 | 39.0 | 30.0 | 2.4 | 旬の食材:Aいちご<br>行事食:A赤飯<br>日本では、昔からお祝いの時に赤飯を炊く習慣があります。 |
| A・B | 14(火) | ポークカレーライス　わかさぎのから揚げ<br>じゃことわかめのサラダ　フルーツポンチ | 872 | 32.6 | 26.5 | 2.4 | きなこ揚げパン　白いんげん豆サラダ　肉団子スープ<br>ネーブルオレンジ | 770 | 33.7 | 26.8 | 2.6 | 人気の献立対決<br>A　ポークカレーライス<br>VS<br>Bきなこ揚げパン |
| A・B | 15(水) | もち玄米入りご飯　さばのごまだれ焼き<br>きゃべつの海苔和え　ひじきの五目煮<br>かきたま汁　オレンジゼリー | 816 | 35.4 | 26.7 | 2.5 | ご飯・千葉県産味付けサラダ海苔<br>レバーとポテトのバーベキューソース　黒糖大豆<br>だいこんとじゃこのサラダ　わかめと野菜のスープ | 805 | 37.0 | 24.4 | 2.6 | 船橋産食材を食べて知る日:<br>Bだいこん<br>(だいこんとじゃこのサラダ) |
| A・B | 16(木) | 麦ご飯　麻婆豆腐　だいこんのナムル<br>さつまいもと大豆のかりんとう | 823 | 33.7 | 24.9 | 2.1 | コッペパン・いちごジャム<br>白身魚【たら】と豆のグラタン<br>ひじきとツナのサラダ　ABCスープ | 775 | 35.6 | 29.9 | 2.9 | 船橋産食材を食べて知る日:<br>Aだいこん<br>(だいこんのナムル) |
| A・B | 17(金) | ご飯　白花豆のコロッケ　せんきゃべつ<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>甘夏みかん | 773 | 27.3 | 22.2 | 2.0 | ミルクロール　ニラ入りあんかけ卵焼き　中華きゅうり<br>ガーリックポテト　ビーフンスープ　オレンジ | 779 | 30.5 | 28.5 | 3.1 | 旬の食材:Aきゃべつ<br>(せんきゃべつ) |
| A・B | 20(月) | ご飯　生揚げの豚肉巻き塩レモンソース　かぶのサラダ<br>具だくさんみそ汁　ネーブルオレンジ | 790 | 34.7 | 27.3 | 2.1 | 黒ごまはちみつサンド　グリーンサラダ<br>鶏と大豆のトマト煮　バナナ | 805 | 33.1 | 32.3 | 2.7 | 旬の食材:Aかぶ<br>(かぶのサラダ) |
| A・B | 21(火) | 麦ご飯　魚【ぼら】のからししょうゆかけ　ごま酢和え<br>けんちん汁　オレンジ | 784 | 33.5 | 24.1 | 2.1 | ブドウパン　八宝菜　春雨和え　のりじゃがバター<br>清見オレンジ | 780 | 31.9 | 24.7 | 2.7 | A魚【ぼら】のからししょうゆかけの「ぼら」は船橋漁港で水揚げされる未利用魚です。 |
| | 22日(水)は千教研のため、給食はありません | | | | | | | | | | | |
| A・B | 23(木) | 麦ご飯　和風ごまハンバーグ<br>青菜とツナの塩昆布和え<br>だいこんと春雨のピリ辛炒め　沢煮わん | 786 | 33.8 | 26.3 | 2.3 | ご飯　キムチと生揚げのみそ炒め<br>大豆とごぼうの揚げ煮<br>春雨スープ　パインアップル | 769 | 31.1 | 22.3 | 2.6 | 船橋産食材を食べて知る日:<br>Aだいこん<br>(だいこんと春雨のピリ辛炒め) |
| A・B | 24(金) | たけのこご飯　挽肉と高野豆腐の卵とじ煮　ごま和え<br>生揚げときのこのみそ汁　甘夏みかん | 784 | 34.4 | 25.8 | 2.3 | さつまいもパン　魚【さわら】のパン粉焼きトマトソース<br>ツナとわかめのサラダ　オニオンスープ<br>キウイフルーツ | 798 | 38.6 | 31.2 | 2.6 | 旬の食材:Aたけのこ<br>(たけのこご飯) |
| A・B | 27(月) | ご飯　さばの塩麹焼き　くきわかめの和え物<br>根菜のごまキムチ汁　ネーブルオレンジ | 769 | 35.1 | 26.5 | 2.2 | ジャージャー麺　豆腐とにらの春巻き<br>中華風コーンスープ　小松菜蒸しパン | 838 | 36.0 | 30.3 | 2.7 | 船橋産食材を食べて知る日:<br>Aだいこん<br>(根菜のごまキムチ汁)<br>旬の食材:Bにら<br>(豆腐とにらの春巻き) |
| A・B | 28(火) | わかめご飯　切干大根入り卵焼き　きんぴらごぼう<br>うち豆とかぶのみそ汁　清見オレンジ | 782 | 32.0 | 24.4 | 2.3 | 黒コッペパン　ししゃもフライタルタルソース<br>コールスローサラダ　春野菜のポトフ　キウイフルーツ | 810 | 33.2 | 34.5 | 2.7 | 旬の食材:Aかぶ<br>(うち豆とかぶのみそ汁)<br>B　かぶ・セロリ・新玉ねぎ・新じゃがいも<br>(春野菜のポトフ) |
| A・B | 30(木) | もち玄米入りご飯　きびなごのさらさ揚げ　わさび和え<br>鶏じゃが　金時豆の甘煮　高野豆腐ときのこのすまし汁 | 763 | 33.4 | 18.3 | 2.5 | ハチミツパン　たらと豆腐のナゲット　チキンサラダ<br>ひよこ豆のスープ　バナナ | 784 | 35.5 | 26.3 | 2.3 | 船橋産食材を食べて知る日:<br>Aこまつな<br>(わさび和え) |

申込回数の合計(AまたはBに記入した○の数)を記入しましょう。

＊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。
★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。
予約システムへの入力期間:1月21日(水)正午～1月30日(金)
★予約もれを防ぎたい方には、「在校時一括予約」をおすすめしています。
登録した場合でも、入力期間に1日単位で献立を選択することができます。

<予約サイト>

## 今月の旬の船橋産食材

千葉県は全国有数のだいこんの産地です。船橋市でもたくさん作られています。船橋でも多く栽培されている「青首だいこん」は、甘味があり、色々な料理に使用しやすい品種です。







資料引用元:食育フォーラム2023-4