



令和6年  
(2024年)

4月

# 予定献立表

船橋市立坪井中学校

○牛乳は毎日つきます

選択	日付	A献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
	12 (金)	花見寿司 鱈の薬味ソース 新じゃがの揚げびたし 辛子和え 菜の花のお吸い物 いちご 【進級お祝い献立】	776	33.2	30.6	2.2	セサミトースト ポークビーンズ 海藻サラダ パインアップル 【進級お祝い献立】	790	30.4	34.7	2.6
	15 (月)	ポークカレーライス ポテトのチーズ焼き ひじきのマリネ ブルーベリーヨーグルト 【入学お祝い献立】	887	32	30	2.5	ご飯 ヤンニョムチキン チョレギサラダ スパイシーじゃこビーンズ 卵スープ いちご 【入学お祝い献立】	837	37.8	32.2	2.1
	16 (火)	ご飯 おろしハンバーグ もやしとコーンのごま和え 豚汁 パインアップル 【船橋産食材を食べて知る日：大根】	767	33.8	25.3	2.3	ご飯 白身魚のオニオンソース 和風パスタサラダ 根菜とキムチのみそ汁 美生柑	790	34.7	27.9	2.6
	17 (水)	たけのご飯 揚げ出し豆腐 磯香和え じゃがいものみそ汁 いちご	761	28.5	29.3	2.5	黒糖パン イカのバター焼き ツナサラダ ホワイトシチュー パインアップル	788	37	32.6	2.5
	18 (木)	麦ご飯 焼きししゃも 肉じゃが 小松菜とたくあんの和え物 わかめと大根のみそ汁 グレープゼリー 【船橋産食材を食べて知る日：大根】	745	30	24.9	2.7	バナナ入りココアクリームサンド レバーの和和え スパゲティサラダ ポトフ オレンジ	863	36.1	34.8	2.5
	19 (金)	ガーリックライス レバーとじゃがいもの揚げ煮 大根とじゃこのサラダ 白菜スープ 美生柑 【船橋産食材を食べて知る日：大根】	787	31	28.8	2.5	ブドウパン 青菜とチーズのオムレツ ポテトサラダ(ドレッシング味) ミネストローネスープ パインアップル	791	30.6	32.5	2.6
	22 (月)	ご飯 さばのみそ煮 じゃがいものきんぴら ごま酢和え えのきとわかめのすまし汁 パインアップル	818	30.9	27.3	2.9	丸形コッパン カレーコロッケ 切干大根のナポリタン風 マカロニスープ オレンジ	779	29.9	32.7	2.7
	23 (火)	青大豆のおこわ 塩麴のから揚げ 青菜の五目炒め なめこ汁 オレンジ	766	35.1	27.6	2.3	麦ご飯 四川豆腐 ナムル(春雨) さつまいもおやき	823	33.9	24.8	2
24日(水)は千教研船橋支会のため、給食はありません。											
	25 (木)	ご飯 肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 根菜のみそ汁 ごまきなこ団子	820	31.4	25.5	2.6	ソフト麺ミートソース ツナと小松菜のサラダ 米粉カステラ	897	36.3	32.5	1.8
	26 (金)	ご飯 魚の香味焼き 納豆和え さつまい バナナ	769	32.3	27	2.1	ご飯 ししゃもの南部揚げ いかのスタミナ炒め にらスープ オレンジ	804	35.4	28.5	2.6
	30 (火)	ビビンバ トックスープ さつまいもと大豆の刈ト	834	30.5	25.6	2.2	二色揚げパン(きなこ&黒ごま) 豆腐団子スープ キャベツの中華和え パインアップル	787	28.3	36.7	2.5

選んだ食事を記入しておこう！(A・B・弁当)

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。

- \* 4月分の申し込み票のしめきりは、1月23日(火)です。
- \* 4月分の引き落とし日は、2月29日(木)です。
- \* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、11回分で、3,630円(330円×11回)です。
- \* 「給食費納入通知書」がお手元に届きましたら、必ず残高をご確認ください。  
口座振替ができるようにご協力お願いいたします。



## ★★★選択給食について★★★

中学校の給食は、ひとりひとりが自分の健康を考えて食事を選択することにより、正しい食習慣を身につけることを目的としています。  
給食は成長期の皆さんに必要な栄養や食品のバランスを考えて、献立を作っています。  
1食きちんと残さず食べることでバランスがとれます。



- \* 選択した給食は残さず食べるようにしましょう。
- \* おかずはあげない、もらわない
- \* 苦手なおかずでも、1/3以上食べる努力をしよう。

### 「美生柑(みしょうかん)」

美生柑(みしょうかん)は、「河内晩柑(かわちばんかん)」や「ジューシーフルーツ」などとも呼ばれる、熊本県河内町で発見された「ブンタン」の血をひく品種です。  
果肉がやわらかく、果汁が多くてとてもジューシーです。和製グレープフルーツとも呼ばれ、グレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツよりも苦味が少ないです。4月～5月にかけて出回るくだものです。

### 船橋産食材を食べて知る日「大根」

- 16日(火) A: おろしハンバーグ
- 18日(木) A: わかめと大根のみそ汁
- 19日(金) A: 大根とじゃこのサラダ

日本で一番多くつくられている野菜は大根です。千葉県は大根の生産量日本一で、船橋は県内でも生産量が多く、高根地区や三咲地区を中心に栽培されています。  
一年を通して栽培されていて、船橋では春大根と秋冬大根が作られています。家庭料理だけではなく、漬物として保存食など利用方法の多い大根ですが、重量があり、収穫に労力が必要になるため、年々栽培する農家が減ってきています。