

★1・2月の給食で、リクエストメニューを取り入れます。(太字のメニュー) お楽しみに♪



令和6年
(2024年)

1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 (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)
8日(水)は船橋支会のため、給食はありません。											
	9 (木)	ご飯 松風焼き 白菜の甘酢和え きりたんぽ汁 白玉あずき	797	30	18.2	1.3	ご飯 すき焼き煮 ごぼうスティック かぶのみそ汁 いよかん	783	29.2	32.2	2.6
	10 (金)	じゃことごまのご飯 さばのピリ辛煮 納豆和え けんちん汁 オレンジ	831	34.8	33.9	2.1	黒糖パン もちラザニア グリーンサラダ 白菜とコーンのスープ いちご	806	29.9	29.4	2.4
	14 (火)	ねぎ塩豚丼 かぶの中華風浅漬け 生揚げと白菜のみそ汁 ココア豆	789	32.6	33.9	2.2	ご飯 魚のマヨネーズ焼き スパゲティサラダ フライドじゃこポテト トマトスープ パインアップル	831	34.6	27.6	2.1
	15 (水)	ご飯 手作り春巻き 中華きゅうり 春雨スープ ヨーグルトいちごソース 【3-5 小林 大河さんの献立】	821	28.6	24.6	1.8	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) スパイシーじゃこビーンズ わかめと豆腐のスープ りんご	801	33.8	30.9	2.4
	16 (木)	ご飯 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮 ごま酢和え かきたま汁 オレンジ	775	30.8	27.5	1.8	ご飯 白身魚のおろしソース 和風パスタサラダ 根菜とキムチのみそ汁 パインアップル	793	34.8	28.3	2.5
	17 3年なし (金)	コーンチャーハン いかとポテトのチリソース ナムル 卵スープ パインアップル	812	34.2	26.4	2.9	コッペパン(チョコクリーム) 鮭とポテトの グラタン じゃこ入りサラダ マカロニスープ オレンジ	796	36.2	31.5	2.6
	20 2年なし (月)	ご飯 照り焼きイワシハンバーグ もやしとコーンのごま和え 豚汁 フルーツヨーグルト	802	34.4	25.7	2.4	ミルクロール 豆腐のナゲット ジャーマンポテト キャベツと鶏肉のスープ いちご	811	29	35.4	2.4
	21 (火)	いろいろ豆ご飯 豆腐の肉みそ田楽 れんこんの土佐煮 辛子和え えのきとわかめのすまし汁 いちご	780	31.9	25.6	2.4	麦ご飯 豆あじの磯辺揚げ ニラレバ炒め 中華風コーンスープ パインアップル	802	37	27.4	1.6
	22 (水)	麦ご飯 わかさぎの磯辺揚げ 生揚げの中華炒め キムチ鍋風みそ汁 りんご	805	34.5	31.9	2.6	ハチミツパン 青菜とチーズのオムレツ ポテトサラダ カレーマカロニスープ いよかん 【船橋産食材を食べる日(ほうれんそう)】	768	31.1	31.8	2.5
	23 (木)	わかめご飯 鯖のごまだれ焼き おひたし 根菜のみそ汁 パインアップル	788	33	32.3	2.7	黒糖パン ししゃものレモンソース ツナサラダ ホワイトシチュー オレンジ	791	33.3	36.9	2.9
1月24日~30日は学校給食週間です!											
	24 (金)	船橋産のご飯 黒鯛の薬味ソース 肉じゃが おかか和え 小松菜とのりのみそ汁 いちご 【船橋の特産物献立(のり・小松菜)】	782	35.9	27.2	2.6	さつまいもパン すずきのパン粉焼き 小松菜とりのりのサラダ キャロットポタージュ パインアップル 【船橋の特産物献立(すずき・のり・小松菜)】	799	34.7	31.7	2.5
	27 (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 オレンジ 【坪井中人気メニュー!】	835	30	30.1	2.5	ご飯 ヤンニョムチキン 小松菜たっぷりナムル いりこビーンズ トックススープ いちご 【坪井中人気メニュー!・韓国の献立】	818	36.7	28.1	2.3
	28 (火)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華和え さつまいもおやき 【坪井中人気メニュー!・中国の献立】	832	34.9	26.9	1.9	黒ゴマ揚げパン ワンタンスープ 大豆とごぼうのかりかり揚げ 春雨サラダ いよかん 【坪井中人気メニュー!】	790	27.9	35.9	2.3
	29 (水)	キャロットピラフ レバーの大和和え チーズポテト 白菜スープ いよかん 【地産地消献立】	810	31.4	28	2.4	小松菜とじゃこのパスタ フライドポテトのサラダ 野菜スープ キャロットケーキ 【地産地消献立】	808	33.9	35.2	2.4
	30 (木)	船橋産のご飯 ふくさ卵 きんぴらごぼう さつま汁 パインアップル 【和食献立】	803	28.6	27.9	2.7	コッペパン(イチゴジャム) くじらのケチャップ和え ツナとわかめのサラダ カレーシチュー りんご 【昔の給食のアレンジ】	811	37.6	33.2	2.7
	31 (金)	和風ツナご飯 おから コロッケ おひたし きのこ汁 オレンジ	824	30.2	29.3	2.7	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	787	30.3	34.9	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。

*1月分の申し込み表のしめきりは、10月29日(火)です。

*1月分の引き落とし日は、12月2日(月)です。

*全部給食を頼んだ場合の給食費は、1,2年生は16回分で、5,280円(330円×16回)、
3年生は14回分で、4,620円(330円×14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します。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.