



令和5年度 3月予定献立表

★今月の給食目標：給食のまとめをしよう★



3月の給食回数：12回

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	エネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	体をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	体の調子を整える食品 【ビタミン・無機質】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	牛乳	★桃の節句献立★ 桃といちごの 生クリームサンド	鱧のザクザクフライ ABCスープ ごまドレッシングサラダ	コッパン、砂糖、片栗粉 コーンフレーク、油、マカロニ じゃが芋、白ごま	牛乳、鱧、豆乳 ベーコン、豚肉	いちご、黄桃、マッシュルーム 玉葱、にんじん、白菜 小松菜、コーン、もやし きゅうり、キャベツ、レタス	ひな祭りは、別名 「桃の節句」や「上 巳の節句」などと呼 ばれます。	654 kcal 27.4 g 20.7 g 2.0 g
4 月	牛乳	ごはん	春キャベツの回鍋肉 パンパンジー フライビーンズ	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ 鶏肉、炒り大豆	にんにく、生姜、葱、干椎茸 筍、玉葱、にんじん キャベツ、ピーマン きゅうり、小松菜、もやし	回鍋肉は、強火で サッと炒めて、春 キャベツの食感を残 します。	663 kcal 29.6 g 22.7 g 1.9 g
5 火	牛乳	★5年生オリジナルみそ汁★ ごはん	鱧のオレンジ煮 辛子和え 地産地消みそ汁 しらぬい	米、砂糖、白ごま、さつま芋	牛乳、鱧、油揚げ、みそ	オレンジピューレー、小松菜 もやし、にんじん、大根 しらぬい	5年生が家庭科の授業 で考えたみそ汁で す。	590 kcal 23.7 g 17.2 g 1.9 g
6 水	牛乳	★二十四節気・啓蟄★ ごはん	和風ひじきコロッケ ごまみそ和え みつ葉とわかめのすまし汁 清見オレンジ	米、じゃが芋、白滝、砂糖 油、薄力粉、パン粉、白ごま	牛乳、豚肉、糸削り 干ひじき、ツナ、みそ わかめ、湯葉	玉葱、にんじん、きゅうり もやし、小松菜、葱 糸みつ葉、清見オレンジ	大地が温まり、寒さ で冬ごもりしていた 虫たちが地中から這 い出る時季です。	644 kcal 25.1 g 19.6 g 1.9 g
7 木	牛乳	★世界味の旅給食：セネガル★ マフェ (セネガルのシチューかけごはん)	コーンポテト しらすかりかりサラダ フルーツヨーグルト	米、油、白ねりごま じゃが芋、バター ワンタンの皮、砂糖	牛乳、鶏肉、ひよこ豆 レンズ豆、ベーコン、ハム しらす干し、ヨーグルト	にんにく、玉葱、にんじん、南瓜 トマト、コーン、キャベツ きゅうり、レタス、小松菜、みかん パイナップル、黄桃、りんご	マフェは、西アフリ カに広くみられる家 庭料理です。	661 kcal 25.1 g 17.9 g 1.8 g
8 金	牛乳	★船橋産の旬の食材を食べて 知る日(ほうれん草)★ ほうれん草チャーハン	中華風ニラ入り卵焼き 春雨スープ パイナップル	米、ごま油、油 砂糖、春雨、片栗粉、白ごま	牛乳、焼き豚、卵 豆腐、鶏肉	コーン、葱、干椎茸、筍 ほうれん草、にら、玉葱、白菜 にんじん、小松菜、パイナップル	ほうれん草のビタミン Cは壊れやすいので、 茹でる際は1分程度に収 めるのがコツ。	605 kcal 25.3 g 20.7 g 1.8 g
11 月	牛乳	★東北応援献立★ ごはん	秋刀魚のポーポー焼き 三陸わかめの和え物 こづゆ りんご	米、パン粉、砂糖 白ごま、油、白滝、里芋	牛乳、秋刀魚、豚肉 みそ、わかめ、茎わかめ 干貝柱、ほたて貝	葱、生姜、にんじん、白菜 小松菜、きゅうり、干椎茸 しめじ、筍、糸みつ葉 木耳、りんご	東北日本大震災発生から13年 が経とうとしています。 3.11にちなんで、東北地方 の郷土料理です。	617 kcal 26.6 g 21.0 g 2.0 g
12 火	牛乳	チキンライス	レバーとポテトのレモンソース スパゲティサラダ 野菜とレンズ豆のスープ	米、油、じゃが芋、白ごま 片栗粉、砂糖、スパゲッティ	牛乳、鶏肉、豚レバー ハム、ベーコン、レンズ豆	玉葱、にんじん、生姜、レモン果汁 マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、レタス、きゅうり ハセリ、白菜、小松菜	レバーは鉄分が豊富。 レモンのビタミンCと 合わせることで、吸収 率がUPします。	688 kcal 28.4 g 19.6 g 1.9 g
13 水	牛乳	ごはん	カレー麻婆豆腐 中華サラダ さつま芋のオープン焼き	米、砂糖、油、バター 薄力粉、片栗粉、春雨 ごま油、さつま芋	牛乳、豆腐、大豆ミート 豚肉、ハム	にんにく、生姜、玉葱 にんじん、マッシュルーム にら、きゅうり、コーン、もやし	カレー麻婆豆腐は、 市場小の人気メ ニューの一つです。	663 kcal 25.2 g 19.9 g 1.5 g
14 木	牛乳	★日本味の旅給食：鹿児島★ さつますもじ	きびなごの唐揚げ もやしとコーンのごま和え さつま汁 いちご	米、砂糖、油、片栗粉 白ごま、板こんにやく さつま芋	牛乳、油揚げ、さつま揚げ かまぼこ、卵、焼き海苔 きびなご、鶏肉、みそ	にんじん、干椎茸、れんこん、もやし さやえんどう、甘酢生姜、小松菜 コーン、生姜、大根、ごぼう 椎茸、葱、いちご	「すもじ」は、ちら し寿司のことを表し ます。	640 kcal 26.8 g 20.5 g 2.0 g
15 金	牛乳	★6年生/クエスト給食★ きなこ揚げパン	豚肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ 船橋・ななちゃんのいちご焼のいちご	コッパン、油 砂糖、じゃが芋	牛乳、きな粉、大豆 ベーコン、豚肉、チーズ、ツナ	玉葱、にんじん、トマト、レタス マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、小松菜、キャベツ、いちご	きなこ揚げパンは、リ クエストアンケート どうぶつ 堂々1位でした。	605 kcal 30.2 g 21.2 g 2.2 g
18 月	牛乳	★卒業祝い献立★ お赤飯	鶏の香味揚げ 磯香和え 沢煮椀 ワインゼリー	米、もち米、黒ごま 片栗粉、油、砂糖	牛乳、小豆、鶏肉 焼き海苔、なると、アガー	にんにく、生姜、小松菜 もやし、干椎茸、筍、ごぼう にんじん、糸みつ葉、ぶどう ぶどうジュース	6年生の皆さん、ご卒 業おめでとうござい ます🎉	597 kcal 24.0 g 16.0 g 2.0 g

*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。(脂質は摂取エネルギーの20~30%を目安)

3月平均
636 kcal
26.5 g
19.8 g
1.9 g

【保護者の皆さまへ】

1年間、白衣や帽子の洗濯をはじめ、本校学校給食へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。
今年度の給食が3月18日(月)に終了します。お手数ですが、最後の給食当番にあたった児童のご家庭は、洗濯をして22日(金)までに学校へ持たせてください。
なお、**18日(月)に給食当番になる6年生は、エフロンと三角巾を持参**してください。
11日(月)~15日(金)に給食当番だった児童のご家庭は、卒業式までに学校までお戻しく下さい。よろしくお祈りします。

