きゅうしょくのこんだて 3月

船橋市立七林小学校

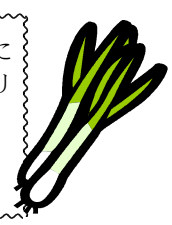
もくひょう：楽しく食事をしよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
1	金	五目寿司 (きざみのり)	○	鰤の照り焼き　沢煮わん ごまマヨあえ　ひなゼリー	ぎゅうにゅう　ぶり ぶたにく　あぶらあげ のり　ハム	こめ はるさめ さとう あぶら ごま でんぷん エッグフリーマヨネーズ	にんじん しいたけ ごぼう えのき えだまめ れんこん もやし みつば こまつな キャベツ とうもろこし	633kcal 26.5g 23.5g 2.1g	ひな祭り献立
4	月	帆立としめじの チャーハン	○	カリカリがんも キムチとトックのスープ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう　ほたて とうふ ひじき だいず ぶたにく	こめ コーンフレーク あぶら こめこ トック さとう	しめじ とうもろこし グリンピース ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな はくさい きよみオレンジ	626kcal 25.1g 21.2g 1.7g	ラッキー人参
5	火	生揚げ肉みそ丼 (麦ご飯)	○	春雨サラダ 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう　だいず なまあげ ぶたにく みそ ハム とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン もやし こまつな みかん なつみかん もも いちご	627kcal 24.0g 20.9g 1.4g	
6	水	ツナと ブルーベリージャムの サンド	○	鶏肉と大豆のシチュー グリーンサラダ いちご	ぎゅうにゅう　だいず とりにく ツナ なまクリーム	しょくパン くろしょくパン バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり パセリ こまつな ブルーベリージャム いちご	689kcal 26.3g 27.7g 1.6g	
7	木	ご飯	○	鯖のたつた揚げ きんぴらごぼう炒め　呉汁 みかん	ぎゅうにゅう　だいず さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん れんこん ごぼう ねぎ さやいんげん えのき だいこん こまつな みかん	691kcal 27.3g 30.3g 2.0g	
8	金	ジャージャー麺 (ソフト麺)	○	茎わかめのごまサラダ スィートポテト	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく みそ あずき くきわかめ ハム	ソフトめん でんぷん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり こまつな グリンピース もやし	672kcal 27.2g 17.3g 2.1g	
11	月	黒みつきなこ トースト	○	ポテトのミートソース こまツナサラダ はるか	ぎゅうにゅう　きなこ ぶたにく チーズ ツナ ベーコン レンズまめ	しょくパン くろみつ じゃがいも マーガリン マカロニ さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー きゅうり トマト だいこん はるか	640kcal 25.4g 26.1g 1.8g	ラッキー人参
12	火	鶏ねぎ丼 (麦ご飯)	○	大豆とじゃことごぼうの揚げ煮 パリパリサラダ　いちご	ぎゅうにゅう　だいず とりにく ハム ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ラーユ でんぷん ワンタンのかわ	ねぎ キャベツ こまつな きゅうり にんじん ごぼう とうもろこし いちご	626kcal 27.5g 22.1g 1.4g	船橋産 ねぎを食べて 知る日
13	水	麦ご飯	○	豚肉と野菜のカレー 大豆と小松菜のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく レンズまめ ハム ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ トマト きゅうり こまつな キャベツ	665kcal 25.9g 21.7g 1.6g	
14	木	セルフおにぎり (わかめご飯・のり)	○	いももち磯辺揚げふう しらすおかかあえ かきたま汁　みかん	ぎゅうにゅう　だいず わかめ とりにく あおのり とうふ かつおぶし しらす たまご のり	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	ねぎ ほうれんそう もやし えだまめ にんじん えのき はくさい こまつな みかん	657kcal 25.6g 19.9g 2.0g	
15	金	ビビンバ(ごま)	○	コリアンチキン 豆腐と春雨のスープ しらぬい	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	こめ ごま ごまあぶら はるさめ さとう あぶら	ぜんまい にんじん もやし こまつな はくさい ねぎ きくらげ しらぬい	622kcal 27.3g 23.9g 2.1g	
18	月	栗赤飯 (ごましお)	○	エビフライ　野菜のソテー 菜花のすまし汁 いちごタルト	ぎゅうにゅう　あずき えび ベーコン なまクリーム	こめ くり もちごめ あぶら でんぷん さとう パンこ ごま こむぎこ タルトカップ	にんじん もやし えのき なばな こまつな えだまめ とうもろこし ねぎ いちご	637kcal 24.6g 24.4g 2.0g	卒業祝い献立 給食終了

○　牛乳は毎日つきます。
○　食材の関係で献立内容が変わることがあります。御了承ください。

保護者の皆様へ

今年度の給食は、１８日(月)で終了します。
最後の給食当番に当たられたご家庭は、新年度に児童が気持ちよく使えますよう
白衣や帽子の洗濯、アイロンがけをお願いします。
洗濯が済み次第、学校に持たせて下さい。
１年間学校給食にご協力いただき、ありがとうございました。

今月の船橋産旬の食材　ねぎ

ねぎの原産地は中国で、根深ねぎは関東以北、葉ねぎは関西を中心に
よく使われます。独特の辛みや香りがあり、ねぎに含まれる硫化アリ
シンという成分が肉や魚のくさみをやわらげ料理をおいしくします。
ねぎには、抗酸化作用、食欲増進効果、血液サラサラ効果や、
アレルギー予防にも効果があるといわれています。