



3月予定献立表

今月の目標：一年間の反省をしよう。

今月の船橋産の旬の食材のり

海苔

船橋市立行田東小学校

令和7年度

日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量(4年生量)				
				ちくほね 血・肉・骨になるもの	からだ 体の調子をととのえるもの	ねつ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)				
2	月	ごはん 麻婆大根 白菜と春雨の中華あえ さつまいもと大豆の揚げ いちご	○	なまあげ ぶたにく みそ	ごりとうぶ きわかめ だいず	にんにく しょうが ほししいたけ れんこん いちご	たけのこ にんじん ねぎ だいこん	にら ほろろ えのきたけ こまつな	ごめ さとう あぶら でんぶ	ほろろ ごまあぶら ごま さつまいも	632	25.0	20.8	1.6
総 ひなまつり献立 3月3日はひなまつりです 総														
3	火	ちらし寿司 さわらの竜田揚げ ごま辛子とえ すまし汁 さくらもち	○	あぶらあげ のり さわら	わかめ はんぺん	にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん	しょうが こまつな もやし	ほうれんそう えのきたけ いとみづば	ごめ さとう あぶら でんぶ	ごま さくらもち	659	25.4	20.7	1.9
4	水	けんぴ かぼちゃのポタージュ 白菜とコーンのサラダ パナナ	○	どりにく とうにゅう クリーム	わかめ ワサ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	かぼちゃ こまつな ほろろ	きゅうり コーン パナナ	ごめ さとう あぶら	バター こむぎ ごま	622	22.5	20.7	1.9
5	木	ごはん たらの大和あえ 白菜の納豆和え 生揚げのそぼろ煮 いよかん	○	たら みそ なっとう	つおぶし なまあげ ぶたにく	しょうが にんじん こまつな	ほろろ もやし だいこん	たまねぎ ほししいたけ いよかん	でんぶ あぶら	さとう ごま じゃがいも	639	27.8	19.2	1.6
6	金	さつまいもパン マカロニグラタン 野菜たっぷりスープ フルーツ白玉	○	どりにく まぎ ベーコン クリーム	とうにゅう チーズ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほろろ	こまつな コーン おとうかん みかんかん	パインかん パナナ レモンがじゅう	さつまいもパン マカロニ あぶら こむぎ バター	パイン じゃがいも もち さとう	623	27.7	16.3	1.8
9	月	ポークカレーライス ツナとわかめのサラダ りんご	○	ぶたにく ヨーグルト チーズ	レンズまめ ワサ わかめ	たまねぎ にんじん アスパラガス トマトかん	りんご マッシュルーム グリーンピース キャベツ	きゅうり コーン こまつな りんご	ごめ あぶら じゃがいも さとう	こむぎ バター ごま	643	24.0	20.6	1.9
10	火	ゆかりごはん ミルクココア レバーと野菜の揚げ煮 さつまい ぼんかん	○	ぶたレバー どりにく	みそ	ゆかり れんこん ごぼう しょうが	さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ	こまつな ねぎ ぼんかん	ごめ あぶら ミルクココア じゃがいも でんぶ	あぶら さとう こんにやく さつまいも	647	22.8	16.2	1.1
11	水	げんまい 玄米入りごはん 豚肉の生姜煮 白菜の中華あえ たまねぎ 玉葱とじゃが芋の味噌汁 パナナ	○	ぶたにく しょうが しょうが しょうが しょうが	みそ	しょうが にんにく たまねぎ	にんじん ほろろ えのきたけ	こまつな ねぎ パナナ	ごめ もちげんまい あぶら こんにやく	さとう ごま ほろろ さとう じゃがいも	669	30.0	20.0	1.9
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今月は「海苔」です。三番瀬の海苔を使った海苔酢和えです。◆◆◆														
12	木	ごはん ししゃものカレー揚げ 海苔酢和え 厚揚げと野菜の煮物 オレンジ	○	ししゃも のり なまあげ	どりにく	こまつな もやし コーン	にんじん ごぼう だいこん	さやいんげん キャベツ りんごかん	ごめ でんぶ あぶら	さとう じゃがいも ごまあぶら	640	26.4	20.4	1.9
13	金	きなこ揚げパン ポークビーンズ スパゲティサラダ りんごゼリー	○	きなこ しやいんげん ベーコン	ぶたにく かんてん	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん	さやいんげん キャベツ レタス きゅうり	レモンがじゅう りんごジュース りんごかん	コップパン あぶら さとう	じゃがいも スパゲティ	628	28.7	19.9	1.8
16	月	さつまいも さつまいもごはん チャーシューとねぎの卵焼き 鶏ごぼう汁 パナナ	○	たまご とうふ おから やきふた	むじき どりにく みそ	ねぎ にんじん たまねぎ	ごぼう ごぼう しめじ	だいこん こまつな パナナ	ごめ さつまいも ごま	さとう じゃがいも あぶら	632	29.4	19.7	1.7
17	火	のり 海苔チーズトースト チキンと豆のトマト煮 海藻サラダ ヤクルトピーチ味	○	のり チーズ しやいんげん ベーコン	どりにく くわかめ わかめ ヤクルトピーチあじ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん	さやいんげん レタス	きゅうり こまつな	しょうパン あぶら じゃがいも	さとう ごま	639	31.1	16.1	2.2
◆◆◆卒業祝い給食 6年生、最後の小学校給食です&4月生まれのお誕生日給食◆◆◆														
18	水	せきはん 赤飯 鶏のから揚げ おかか和え 沢煮椀 お祝いケーキ(米粉と豆乳 いちご)	○	どりにく かつおぶし	ぶたにく	にんにく しょうが こまつな もやし	にんじん しょうが ほうれんそう	しいたけ たけのこ いとみづば	せきはん ごま でんぶ	あぶら おいしやい	652	29.8	23.9	2.3

☆ 材料の都合により 献立を変更することがあります。



お知らせとお願い

今年度の給食は、18日(水)で終了です。
1年間ご協力ありがとうございました。

白衣・帽子は洗濯、アイロンがけをして、ほろろびを繕っていただき、早めの返却をお願いします。

いしよくどうげん 医食同源

いしよく どうげん
医:医療のこと、病気を治療すること

いしよく どうげん
食:たべものこと

いしよく どうげん
同源:同じ源であるということ

いしよく どうげん
病気を治すための治療の薬も、日常の食事も、同じ源であり、それだけ食事は大切であるという考え方で、今年の給食の時間はどんな事をがんばりましたか。自分の体のことを考えて食事をする事ができたか。振り返りをしながら食べましょう。

