



3月よていこんだてひょう

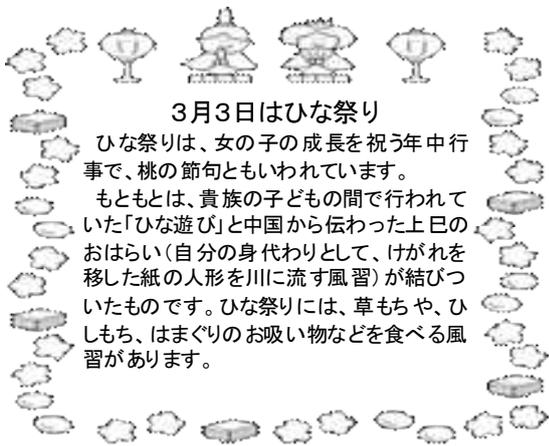


こんげつのもくひょう 「きゅうしょくのまとめをしよう」

船橋市立飯山 瀧小学校

ひ ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい		しょくひん の はたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			しゅく 主 食	おかずめい	ち 血 や肉になる	ねつ 熱 や力のもとになる	からだ 体の調子をととのえる		
2	月	○	ごはん ご飯	ジャーチャン厚揚げ パンサンスー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら さとう はるさめ でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな はくさい たけのこ しめじ とうもろこし きゅうり	615 kcal 27.4 g 21.6 g 1.8 g	
3	火	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～ほうれんそう～						
			ひな祭り献立 ちらし寿司	鯖の照り焼き 辛し和え すまし汁 桃ゼリー	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ かまぼこ とうふ わかめ かんてん	こめ あぶら さとう でんぷん こま	にんじん こまつな れんこん グリーンピース ししいたけ もやし えのき ほうれんそう	602 kcal 26.6 g 20.2 g 2.0 g	
4	水	○	はちみつトースト	人参りんごヨーグルト ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ レンズまめ みそ	パン パター はちみつ じゃがいも さとう あぶら こま	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり こまつな レタス	639 kcal 26.3 g 23.8 g 2.0 g	
5	木	○	チキンピラフの上に薄焼きたまごをのせて、オムライスを作ります						
			チキンピラフ	薄焼きたまご フライドポテト 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ あおりの	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム キャベツ えのき とうもろこし オレンジ	598 kcal 24.1 g 18.1 g 1.9 g	
6	金	○	ごはん ご飯	餅フライ もやしとコーンのごま和え 具沢山みそ汁	ぎゅうにゅう あじ なまあげ わかめ みそ	こめ あぶら パンこ ごま こめこ さとう じゃがいも	にんじん だいこん こまつな もやし とうもろこし	606 kcal 28.0 g 19.0 g 2.0 g	
9	月	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～ねぎ～						
			ごはん ご飯	麻婆豆腐 中華和え オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だいす	こめ あぶら さとう はるさめ でんぷん こま	にんじん こまつな たけのこ しいたけ なら ねぎ きゅうり もやし きくらげ しょうが オレンジ	624 kcal 29.8 g 20.2 g 1.8 g	
10	火	○	ガバオライス	ひじきとツナの春巻き 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす ツナ ひじき とりにく	こめ あぶら さとう はるまきのかわ でんぷん はるさめ こま	にんじん たまねぎ たけのこ あおピーマン あかピーマン パプリカ もやし ししいたけ えのき はくさい とうもろこし こまつな	676 kcal 31.1 g 23.7 g 1.9 g	
11	水	○	黒コッパン	ポークビーンズ コーンサラダ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく しるいんげんまめ とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも こま	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース レタス きゅうり とうもろこし こまつな レモン パナナ	651 kcal 25.7 g 17.8 g 1.9 g	
12	木	○	卒業お祝い献立 赤飯	鶏肉の唐揚げ 磯香和え すまし汁 いちご	ぎゅうにゅう とりにく あずき のり とうふ なると	こめ もちごめ こま あぶら さとう こめこ	にんじん こまつな もやし えのき ねぎ にんにく しょうが いちご	613 kcal 27.0 g 22.8 g 1.9 g	
13	金	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★ 6年5組の中から選ばれ献立						
			ごはん ご飯	鮭の塩焼き グリーンサラダ なめこ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり レタス こまつな なめこ キャベツ ねぎ たまねぎ レモン オレンジ	585 kcal 28.7 g 22.0 g 1.7 g	
16	月	○	ソース焼きそば	レバーとポテトのやまと和え フルーツ白玉ボンチ (よもぎ白玉入り)	ぎゅうにゅう とりにく レバー みそ あおりの	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも こま こめこ しらたまもち よもぎしらたまもち	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ もやし こまつな みかん いちご パナナ レモン にんにく しょうが	641 kcal 23.9 g 20.5 g 1.8 g	
17	火	○	ごはん ご飯	ししやもの南蛮漬け 肉じゃが 納豆和え	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく なっとう かつおぶし	こめ さとう あぶら じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ししいたけ グリンピース	629 kcal 27.7 g 18.3 g 2.0 g	
18	水	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～こまつな～						
			キーマカレー ライス	小松菜のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす レンズまめ ツナ ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム きゅうり レタス にんにく しょうが レモン	592 kcal 24.1 g 15.2 g 1.4 g	

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

今月の船橋産食材
ねぎ ほうれん草 小松菜

《保護者の皆様へ》

- ・1年間、白衣の洗濯、ほころび、ゴムの交換等の修繕に、ご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。白衣は全学年の児童が使用し、毎年着回しています。給食当番になった児童が、気持ち良く使えるよう次年度もご協力をお願いいたします。
- ・なお、最終日に給食当番を行った児童の保護者の方は、お手数 ですが洗濯をして、6年生は3月17日(月) 在校生は3月19日(水)までに学校へ返却をお願いいたします。
- ・4月の給食は10日(木)から開始予定です。