



3月予定献立表



今月の目標： 1年間のまとめをしよう

船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜 汁物・デザート	一言メモ 献立のテーマや食材についてお知らせします。	熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
船橋の旬を食べて知る日 ほうれん草								
2月	ごはん	○ ミルメーク	めひかり 目光のから揚げ ふなばし 船橋産ほうれん草のミモザ和え 豚肉と大根のうま煮 ミルメーク	船橋の旬の食材 ほうれん草	こめ、さとう、あぶら、 こめこ、でんぶん、ごま、 こんにやく、はるさめ	ぎゅうにゅう、めひかり、 ぶたにく、さつまあげ、 こんぶ、たまご	だいこん、にんじん、しいたけ、 ほうれん草、こまつな、もやし	646 kcal 28.3 g 20.9 g 1.9 g
3火	こもく 五目ずし	○	かわてりや 鱈の照焼き ごまおかか和え なばな ゆぼ 菜花と湯葉のすまし汁 桃ゼリー	3月3日は 桃の節句	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま、ももジュース	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、のり、ゆば、とうふ、 さわら、かつおぶし、 かんてん	にんじん、しいたけ、れんこん、 さやえんどう、なばな、えのきたけ、 だいこん、キャベツ、こまつな、 きゅうり、レモン	601 kcal 25.2 g 20.0 g 1.8 g
4水	ビビンバ	○	はくさい 白菜スープ 大学芋	さつま芋の 定番料理 大学芋	こめ、さとう、あぶら、 ごま、でんぶん、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ベーコン	にんじん、もやし、ほうれん草、 はくさい、とうもろこし、 こまつな	601 kcal 20.3 g 18.6 g 1.9 g
5木	ごはん	○	さば 鯖のごまだれ焼き 納豆和え はっほう 八宝みそ汁 はるか	旬の果物 はるか	こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さば、 なっとう、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、こまつな、もやし、 だいこん、ごぼう、ねぎ、はるか	636 kcal 26.8 g 25.7 g 1.8 g
6金	うぐいすきな粉揚げパン	○	ポトフ マカロニサラダ バナナ	春の訪れ うぐいすきな粉	パン、さとう、あぶら、 マカロニ	ぎゅうにゅう、きなこ、 ぶたにく、レンズまめ、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、カリフラワー、レタス、 きゅうり、レモン、バナナ	601 kcal 24.7 g 22.8 g 1.8 g
9月	ごはん	○	チキンアドボ 春雨サラダ パイナップル	フィリピンの料理	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 こまつな、パイナップル	594 kcal 23.0 g 16.0 g 1.7 g
10火	ごはん	○	レバーとポテトの揚げ煮 和風みそサラダ 船橋産ねぎたっぷりかきたま汁	船橋の旬の食材 ねぎ	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 こめこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、 だいず、あぶらあげ、 たまご	レタス、にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな、はくさい、 ねぎ	613 kcal 23.0 g 20.8 g 1.9 g
11水	ごはん	○	宮城県の料理「うんとめえ〜(宮城の方言でとてもおいしい)」 だてきんぎょ 伊達銀鱈の塩焼き さんりく 三陸わかめのレモン和え はっとう汁 いちご	3.11 東日本大震災 みやぎの料理 宮城県の料理	こめ、さとう、あぶら、ごま、 こむぎこ、しらたまご	ぎゅうにゅう、さけ、 わかめ、あぶらあげ、 とりにく、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 こまつな、レモン、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、はくさい、 まいたけ、ねぎ、しいたけ、いちご	625 kcal 26.2 g 20.7 g 1.9 g
12木	ピザトースト	○	ABCスープ ツナサラダ	初登場 ピザトースト	パン、さとう、あぶら、 マーガリン、マカロニ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ハム、 ベーコン、チーズ、 ぶたにく、レンズまめ、 ツナ	たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、はくさい、 こまつな、とうもろこし、きゅうり、 キャベツ、レタス	607 kcal 24.8 g 26.2 g 2.0 g
13金	ごはん	○	ほら 鱈のかりかりフライ コールスロー さつま汁 オレンジ	とうきょうわん 東京湾でとれた ほら鱈	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、コーンフレーク、 さつまいも	ぎゅうにゅう、ほら、 ぶたにく、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 こまつな、とうもろこし、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、ねぎ、オレンジ	639 kcal 25.8 g 20.5 g 1.6 g
☆ カミカミ 献立 いつもよりよくかんで食べましょう ☆								
16月	ごはん	○	とうふ 豆腐のかき油炒め 聖者布の和え物 シュガービーンズ	カミカミメニュー	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、きわかめ、 だいず	にんじん、たまねぎ、はくさい、 にら、しいたけ、たけのこ、もやし、 きゅうり	613 kcal 24.4 g 21.5 g 1.5 g
17火	お赤飯 ごま塩	○	とりのから揚げ 海苔酢和え 祝いなるとのすまし汁 フルーツタルト	まつしょうわん 卒業お祝い献立	こめ、もちごめ、さとう、 あぶら、ごま、でんぶん、 こめこ、タルト	ぎゅうにゅう、あずき、 とりにく、のり、なると、 とうふ	こまつな、もやし、はくさい、 えのきたけ、だいこん、ほうれん草、 ねぎ、パイナップル、もも、りんご、 バナナ	591 kcal 24.6 g 20.3 g 1.6 g

* 食材量入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価(エネルギー等)は4年生のものです。
* 6年生からのリクエストメニューを取り入れています。料理名に下線が引いてあるものです。

学校給食にかかわっている人たち



栄養士
調理員



生産者



運送業者

調理を行う調理員をはじめ、食材を作っている生産者や運送業者、市場やお店から食材を学校まで届けてくれる納入業者の方々。他にも給食施設の管理や、機械類の修理を行う方など。給食はたくさんの人に支えられて、作られています。

6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。中学校での3年間も成長のためにかけがえのない期間です。心と体の健康のため、成長のために、食べることを大切にしてください。

私たちは成長にあわせて食べ物の好みを変化させていきます。昨日食べられなかったものでも、今日は食べられるかもしれません。食べることに好奇心いっぱいのみなさんでいてください。



卒業おめでとう

給食室より

保護者のみなさまへ

今年度の給食が3月17日(火)に終了します。1年間、学校給食にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。

おねがい

お子さんが最後の給食当番だった保護者の方は、白衣・ぼうしの洗濯、アイロンがけ、可能な範囲でのつくろい等、お手数をおかけしますがよろしく願います。洗濯が済みましたら、速やかに返却をお願いします。