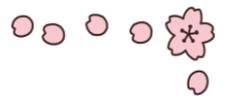


令和7年度 3月予定献立表



★今月の目標：1年間の食生活を振り返ろう★

3月の給食回数：12回

船橋市立市場小学校

日	牛乳 型	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳	ご飯	鮭のカレー照り焼き ほうれん草の五目炒め 八宝みそ汁 りんご	米、砂糖、油、春雨、じゃが芋	牛乳、鮭、卵、豚肉、生揚げ、みそ	ほうれん草、筍、もやし にんじん、干し椎茸、大根 小松菜、ごぼう、りんご	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。	623 kcal 32.3 g 17.6 g 1.9 g
3火	牛乳	★ひび祭り& 6年生家庭科献立★ ちらし寿司 (+錦糸卵)	眼張の五色揚げ キャベツとりんごのサラダ お鮓と三つ葉のお吸い物 ひなあられ	米、砂糖、あられ、油、麩 ひなあられ	牛乳、油揚げ、桜でんぶ 焼き海苔、卵、メバル	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、コーン れんこん、さやえんどう、生姜、にんにく 小松菜、キャベツ、きゅうり、りんご 玉ねぎ、えのきたけ、菜花、三つ葉	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。	606 kcal 24.0 g 20.0 g 2.1 g
4水	牛乳	★6年生リクエスト給食1★ きなこ揚げパン	鶏肉と大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ オレンジ	コッペパン、油、砂糖、じゃが芋、白ごま	牛乳、きなこ、大豆、ベーコン 鶏肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、グリーンピース、小松菜、もやし きゅうり、キャベツ、レタス、オレンジ	香ばしいきなこは大豆からできており、たんぱく質や鉄分も含まれます。	647 kcal 30.5 g 23.8 g 1.9 g
5木	牛乳	★二十四節気：啓蟄★ ご飯	鯖の梅味噌焼き 海苔酢和え けんちん汁 いちご	米、砂糖、ごま油、こんにやく 里芋、油	牛乳、鯖、みそ、ツナ、焼き海苔 鶏肉、豆腐	大地が温まり、寒さで冬もりしていた虫たちが地中から這い出する時季です。	603 kcal 30.9 g 18.5 g 1.7 g	
6金	牛乳	ハヤシライス	ツナサラダ 米粉と豆乳のブラウニー	米、砂糖、薄力粉、バター 白ごま、米粉、片栗粉 チョコチップ	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ、豆乳	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース、トマト ブルーベリー、きゅうり、小松菜 キャベツ、レタス、玉ねぎ	6年1組担任小西先生のリクエスト、ハヤシライスです。	690 kcal 26.3 g 23.2 g 1.7 g
9月	牛乳	ご飯	鯖のオレンジ煮 納豆和え 豚汁 りんご	米、砂糖、こんにやく、里芋、油	牛乳、鯖、納豆、かつお節 豚肉、生揚げ、みそ	オレンジピューレ、にんじん、小松菜 キャベツ、ごぼう、大根、しめじ ねぎ、りんご	オレンジの爽やかな酸味で鯖の臭みを抑え、鶏が苦手な人も食べやすく仕上げました。	623 kcal 28.9 g 20.4 g 1.9 g
10火	牛乳	★6年生家庭科献立★ キャロットピラフ	コーングラタン 白菜とベーコンのサラダ 玉ねぎと卵のスープ いちご	米、バター、油、マカロニ 薄力粉、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、豆乳 ベーコン、卵	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、コーン、白菜 きゅうり、小松菜、パセリ、いちご	コーングラタンは、甘いコーンと牛乳やチーズのカルシウムが摂れる料理です。	642 kcal 24.2 g 23.3 g 2.0 g
11水	牛乳	ご飯	ししゃもの葱だれかけ 荳わかめの五色和え 大豆と揚げポールの煮物 デコポン	米、片栗粉、油、砂糖、白ごま こんにやく、じゃが芋	牛乳、ししゃも、かまぼこ、荳わかめ 大豆、鶏肉、さつま揚げ	生姜、にんにく、ねぎ、コーン、きゅうり にんじん、白菜、小松菜、ごぼう グリーンピース、デコポン	しらたひの中で、糖度13度以上、酸度1.0%以下のものを「デコポン」と呼びます。	669 kcal 27.0 g 19.5 g 2.1 g
12木	牛乳	ご飯 (船橋産味付け海苔)	ふくさ卵 ごま和え じゃが芋とキャベツのみそ汁 オレンジ	米、油、砂糖、白ごま、じゃが芋	牛乳、味付け海苔、卵 豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、もやし、キャベツ えのきたけ、オレンジ	日本で昔から使われていた「糶紗」に由来し、色々な具材を包み込んだ卵焼きです。	604 kcal 25.9 g 19.2 g 2.0 g
13金	牛乳	★6年生リクエスト給食2★ ポークカレーライス	ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	米、油、じゃが芋、砂糖 薄力粉、バター、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉、チーズ、わかめ ツナ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんにく、生姜、にんじん りんご、ブルーベリー、 マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、こまつな	カレーライスは昔から給食で大人気のメニュー。6年生のリクエストで選ばれたのも納得です。	671 kcal 26.8 g 19.6 g 1.7 g
16月	牛乳	ご飯	レバーとじゃがいもの揚げ煮 磯香和え 炙魚焼 オレンジ	米、じゃが芋、片栗粉 油、砂糖、白ごま	牛乳、豚レバー、みそ、焼き海苔、鶏肉	生姜、小松菜、もやし、干し椎茸 筍、にんじん、ごぼう、三つ葉、オレンジ	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。	600 kcal 25.5 g 15.7 g 1.7 g
17火	牛乳	★卒業祝い& 6年生家庭科献立★ お祝い桜ご飯	ハンバーグ 野菜たっぷりサラダ ほうれん草とわかめのみそ汁 いちご	米、砂糖、油、パン粉	牛乳、鶏肉、卵、桜でんぶ、豚肉 大豆ミート、ハム、わかめ、みそ	生姜、さやえんどう、にんじん 玉ねぎ、かぶ、きゅうり、レタス キャベツ、小松菜、ほうれん草 ねぎ、いちご	桜でんぶ(白身魚の佃煮の一種)と炒り卵、鶏をほろを混ぜた春らしいご飯です。	639 kcal 32.4 g 20.7 g 2.2 g
								3月平均
								635 kcal 27.9 g 20.1 g 1.9 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)

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。
 年度末、確実な白衣の回収のために、今年度の白衣の使用は3月13日(金)までとさせていただきます。
16日(月)・17日(火)に給食当番になるご家庭は、エプロンと三角巾を持参してください。
 お手数をおかけして恐縮ですが、よろしく願います。

