

令和7年度 3月予定献立表

家庭数

★今月の目標：給食のまとめをしよう！

3月の給食回数：12回

船橋市立金杉小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力の元になる 仲間	血や肉になる 仲間	体の調子を整える 仲間	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
2	月	みそラーメン (麵・小麦使用) 肉まん風蒸しパン	○	みそラーメン(スープ) はくさいの甘酢和え	中華麵 油 ごま ごま油 さとうかたくりこ 米粉	ふた肉 みそ 牛乳 大豆ミート 豆腐 豆乳	にんにくしょうがキャベツ にんじん もやし とうもろこし ねぎ はくさい こまつな 玉ねぎ	609 kcal 25.3 g 22.6 g 2.4 g	★箸チャレンジ★
3	火	さつまずし (卵使用)	○	きびなごの唐揚げ ごま和え さつま汁 三色みたらし団子	米 さとう 油 かたくりこ ごま さつまいも 白玉もち	油揚げ 大豆ミート かまぼこ たまご のり 牛乳 きびなご とり肉 みそ	にんじん 干しいたけ しょうが きやいんげん ほうれんそう はくさい もやし だいこん 玉ねぎ こまつな	623 kcal 24.1 g 16.0 g 2.1 g	上巳の節句(桃の節句)★ 鹿児島県では、桃の節句に「さつまずし」を作ります。 「ずし」とは、ちらしずしのことです。
4	水	ご飯	○	★ロモサルタート ★セビーチェ かぶのミルクスープ(乳使用)	米 じゃがいも 油 さとう オリーブオイル かたくりこ	ふた肉 牛乳 わかめ えび いか 大豆 チーズ 豆乳	玉ねぎ バブリカトマト にんにく キャベツ きゅうり こまつな 赤たまねぎ レモン にんじん かぶ かぶの葉 ふなしめじ	627 kcal 290 g 21.2 g 1.9 g	世界の味めぐり〜パルー共和国〜 「ロモサルタート」「セビーチェ」
5	木	ご飯	○	鶏の七味焼き 春キャベツと春雨の和え物 新じゃがいものうま煮 はるか	米 さとう ごま 春雨 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 鶏 わかめ ふた肉	ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ はるか	614 kcal 28.9 g 19.1 g 2.1 g	二十四節気〜啓蟄〜 層の上では寒さがゆるんで、土の中で冬ごもりをしていた虫 たちが動き始める季節です。
6	金	赤ご飯	○	にしんのフライ(小麦使用) 磯香和え けんちん汁	米 小麦粉 パン 粉 油 こんにゃく さといも	牛乳 にしん のり とり肉 油揚げ	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ ふなしめじ	633 kcal 26.8 g 23.6 g 1.9 g	おはなし給食 3年生国語「おにだのぼうし」より 「赤ご飯」
9	月	麦ご飯	○	家常唐揚げ きゅうりのピリ辛和え さつまいものきなこかけ	米 麦 さとう ごま油 かたくりこ 油 さつまいも	牛乳 生揚げ ふた肉 大豆ミート みそ きなこ	しょうが だけのご にんじん 玉ねぎ はくさい チンゲン菜 きゅうり	644 kcal 25.9 g 20.7 g 2.0 g	バランスよく食べよう！ どの料理もバランスよく食べましょう。
10	火	もぶりご飯	○	ワニ(サメ)のから揚げ かみかみ和え ごまみそ汁	米 油 さとう かたくりこ ごま油 ごま さつまいも	ちくわ 油揚げ 大豆 牛乳 サメ いか みそ	にんじん 干しいたけ ごぼう しょうが にんにく はくさい こまつな もやし 切り干し大根 玉ねぎ だいこん ねぎ	607 kcal 27.7 g 21.7 g 2.1 g	日本の味めぐり〜広島県〜 「もぶりご飯」「ワニのから揚げ」
11	水	ハニーレモントースト (乳・小麦使用)	○	★こまつなとコーンのサラダ ふた肉と大豆のトマト煮 バナナ	食パン バター はちみつ さとう 油 ごま じゃがいも	牛乳 わかめ 大豆 ふた肉	レモン とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム グリンピース バナナ	611 kcal 23.0 g 22.6 g 2.4 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日① 「こまつな」
12	木	ご飯	○	金杉ジャンボ揚げぎょうざ(小麦使用) 中華和え 中華風わかめスープ みかん	米 ぎょうざの皮 かたくりこ ごま油 油 小麦粉 はるさめ さとう ごま	牛乳 ふた肉 大豆ミート わかめ 豆腐	キャベツ にんにく しょうが きゅうり こまつな もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ チンゲン菜 みかん	599 kcal 22.1 g 18.8 g 1.4 g	大人気の餃子は給食室で手作りします♪
13	金	ねぎ塩ふた丼 (ご飯)	○	★ねぎ塩ふた丼(真) こまつなと大豆のマヨネーズ和え 臭たくさんみそ汁 オレンジ	米 ごま油 ごま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	ふた肉 牛乳 大豆 豆腐 みそ	ねぎ もやし にんにく レモン こまつな にんじん とうもろこし だいこん 玉ねぎ オレンジ	608 kcal 24.7 g 22.7 g 2.0 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日② 「ねぎ」
★★★ 「お誕生日献立」 3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございませう ★★★									
16	月	ライス	○	ホークストロガノフルー(乳・小麦使用) キャベツのうま塩サラダ フルーツパンチ	米 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター ごま油	ふた肉 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり こまつな レモン みかん パイナップル 黄桃	658 kcal 20.3 g 19.0 g 1.7 g	しあわせにんじんの
17	火	ご飯	○	鶏のから揚げ 納豆和え お祝い吸い物 乾杯りんごゼリー	米 米粉 かたくりこ 油 さとう	牛乳 とり肉 納豆 かつお節 豆腐 セラチン 蕪夫	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ まいたけ だけのご だいこん 糸みつば りんごジュース	622 kcal 26.6 g 21.9 g 1.6 g	6年生卒業お祝い献立★

*連続して3日以上(休日等を除く)給食の欠食を希望する場合は、欠食届を欠食したい日の4日前(休日等を除く)までに学校にご提出ください。
食物アレルギーによる喫食停止の場合は、1日単位であっても該当日分を返金することができます(令和7年度分)。詳しくは、船橋市のホームページをご覧ください。

*献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

*献立表に記載された栄養価(1人分・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準としたものです。

保護者の皆様へ

1年間、白衣や帽子の洗濯をはじめ、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。今年度の給食が3月17日(火)に終了します。お手数ですが、最後の給食当番にあたった児童のご家庭は、白衣と帽子を洗濯して、23日(月)までに学校へ持たせてください。4月は10日から給食が始まる予定です。よろしくお願いたします。