



3月 予定献立表

★船橋産の旬の食材☆
ほうれん草・こまつな・海苔

船橋市立
古和釜小学校

* 今月の目標：一年間のまとめを行い、より良い給食にしよう *

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	【基準値4年生】 1食分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
2	月	★五目チャーハン	○	★ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ きよみ	こめ さんおんとう ごまあぶら でんぷん はくりきこ はちみつ ごま あぶら はるさめ さとう ごま	ベーコン ぎゅうにゅう とり ハム わかめ とうふ	ねぎ にんじん ししいたけ こまつな にんにく もやし えのきだけ はくさい きよみ	671kcal 25.0g 27.2g/2.1g
ひな祭り献立 ちらしずしを食べて、女の子の元気な成長と幸せを祈ります。								
3	火	ちらしずし やきのり	○	魚の香味やき 菜の花のにびたし すまし汁 いちご	こめ さとう あぶら ごまあぶら こま はなぶ	あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゅう さわか かつおぶし わかめ とりこ	にんじん ししいたけ れんこん さやいんげん にんにく しょうが こまつな なばな みつば だいこん いちご	607kcal 31.9g 20.4g/2.0g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 船橋産のほうれん草を使用します。								
4	水	ごはん	○	厚揚げと野菜のみそいため ほうれん草のおひたし みかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんにく ししいたけ だけのこ にんじん キャベツ チンゲンツァイ こまつな ほうれん草 ちやし みかん	589kcal 27.1g 20.0g/1.9g
5	木	スイートポテト トースト	○	コールスローサラダ ポトフ ヨーグルト	しょくパン パター はちみつ さつまいも グラニューとう あぶら さとう じゃがいも	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ヨーグルト	キャベツ にんじん こまつな レモン たまねぎ かぶ	677kcal 24.9g 20.9g/1.7g
6	金	ごはん	○	★揚げぎょうざ 中華和え とうふと白菜のスープ いちご	こめ ぎょうざのかわ でんぷん ごまあぶら ごま あぶら はくりきこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム とうふ ぶたにく	キャベツ こまつな ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが きゅうり にんじん はくさい いちご	609kcal 25.9g 20.8g/2.0g
9	月	★二色揚げパン	○	チリコンカン チキンベジタブルサラダ	コッパン さんおんとう グラニューとう あぶら じゃがいも さとう ごま	きなこ だっしふんにゅう グラニューとう げんまめ ぶたにく だいず レンズまめ とりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじんマッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	660kcal 27.1g 26.7g/2.1g
10	火	ごはん	○	さけのみそ照りやき じゃがいものきんぴら 厚揚げのとろみ汁 いちご	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく なまあげ とりこ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな いちご	593kcal 28.5g 18.7g/1.9g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 船橋産のこまつなを使用します。								
11	水	★カレーライス	○	小松菜とコーンのソテー ★フルーツポンチ	こめ あぶら じゃがいも さんおんとう はくりきこ パター しらたまもち	ぶたにく プロセスチーズ クリーム レンズまめ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース こまつな とうもろこし もも パインアップル いちご レモン	675kcal 22.0g 22.8g/1.6g
熊本県の郷土料理 せんだご汁は、さつまいもで作っただんごを入れた、いもだんご汁です。								
12	木	ごはん	○	レバーと野菜の揚げに からし和え せんだご汁 ハナナ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう さつまいも はくりきこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりこ なまあげ	しょうが にんじん グリーンピース こまつな だいこん ねぎ ハナナ	603kcal 23.4g 18.1g/1.7g
13	金	コーンライス	○	★ローストチキン じゃこサラダ ★ミネストローネ (ABCマカロニ入り)	こめ あぶら ごま さんおんとう でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりこ ちりめんじゃこ ハム ぶたにく だいず	にんにく にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり トマト	695kcal 33.2g 24.5g/2.1g
16	月	ごはん	○	カリカリがんも ★納豆和え 根菜ごま汁 みかん	こめ でんぷん はくりきこ コンブレック あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ まぐろ だいず えび なつとう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん えだまめ しょうが こまつな キャベツ ごぼう れんこん だいこん ししいたけ ねぎ みかん	656kcal 27.7g 23.6g/1.8g
17	火	★タンタンめん	○	ぶた肉のレモンサラダ ★やきチョコもち	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こま さとう しらたまこ こめこ	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ちやし にら こまつな キャベツ きゅうり レモン	579kcal 24.1g 23.5g/1.8g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 船橋産の海苔を使用します。								
18	水	赤はん	○	★とり肉のから揚げ いそ香和え とん汁 ★デコレーションプリン	こめ もちこめ さとう ごま でんぷん はくりきこ あぶら こんにゃく じゃがいも あぶら チョコレート	さきげ ぎゅうにゅう とりこ のり ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう 卵黄 カカオ	にんにく しょうが こまつな ちやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	730kcal 31.1g 26.7g/2.0g

*入荷の都合により、食材等を変更する場合がありますが、ご了承ください。(全13回)

【6年生リクエスト給食】

★マークが付いている料理は、6年生からのリクエスト給食です。
6年生のみなさん、たくさんのリクエストありがとうございました。

18日(水)で今年度の給食は終了します。
保護者の皆様には給食用白衣の洗濯、アイロンがけ、
繕いなど、ご協力いただきありがとうございました。
新年度も安心・安全でおいしい給食の提供に努めてま
いります。



1年間の給食の時間を振り返りましょう。

- ① 食事の前に手洗いをしましたか？
- ② 給食当番の身支度をきちんとできましたか？
- ③ 食器は丁寧に扱うことができましたか？
- ④ よくかんで味わって食べることができましたか？
- ⑤ 地域で育つ旬の食べ物を知ることができましたか？
- ⑥ 日本の伝統行事と行事食について知ることができましたか？

