



# 3月 予定 献立表



☆ 船橋産の旬の食材 ☆  
\* 今月の目標 : 1年間の反省をして、よりよい給食にしよう。 \* 「ねぎ・ほうれん草」

日	曜日	牛乳	献立名			からだづく 体を作る	ねつ ちからもと 熱や力の元に	からだちようし 体の調子を	【基準値4年生】 1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
			しゅしよく 主食	おかず名	デザート	なかま 仲間	なるなかま なる仲間	ととの 整える仲間	
1	水	○	2色揚げパン★ (ジャ・きな粉)	真だくさんワントンスープ かりかりちりめんじゃこサラダ		きなこ ぶたにく だいず しやく ハム きゅうにゅう	パン さんおんとう グラニューとう わんだんのかわ さとう	しょうが ねぎ にんじん しいたけ きくらげ だけのこ こまつな キャベツ きゅうり	637kcal 26.8g 21.7g/2.0g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~船橋産ねぎを使用~									
2	木	○	ごはん	麻婆豆腐 春雨のナムル	キャロット サイダー ゼリー	とうふ ぶたにく だいず みそ ハム かんでん きゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ こま はちみつ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ にら きゅうり ほうれんそう キャベツ みかん レモン	641kcal 22.1g 16.6g/1.8g
* ひな祭り献立 *									
3	金	○	ちらし寿司 さんばんせいのり 三番瀬の海苔	鯉のから揚げ 菜の花のおひたし すまし汁	まめ 豆の 砂糖がらめ	あぶらあげ たまご とりにく わかめ さけ のり きゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん こま やきば	にんじん しいたけ けんこん さやいんげん しょうが にんにく こまつな なはな みつば だいこん	667kcal 30.7g 21.5g/1.9g
6	月	○	ガーリック ライス	パ - とポトのケチャップソース★ コールスローサラダ マカと野菜のスープ	いちご★	ベーコン ぶたレバー ひよこまめ とりにく レンズまめ	こめ オリーブオイル あぶら じゃがいも でんぶん さとう こま マカロニ	にんにく にんじん パセリ しょうが キャベツ きゅうり こまつな レモン たまねぎ マッシュルーム いちご	662kcal 24.4g 22.7g/1.7g
7	火	○	ごはん	さばのみそ煮★ こまつな 小松菜のおひたし けんちん汁	デコボン	まさば みそ とりにく あぶらあげ とうふ きゅうにゅう	こめ さんおんとう さとう こま けんちやく さとも あぶら	こまつな にんじん もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ デコボン	683kcal 28.8g 22.7g/2.0g
8	水	○	ソフト麺 ミートソース★	キャベツとウインナーの ソテー	パリパリ スイート ポテト★	だいず ぶたにく チーズ レンズまめ ウインナー どうにゅう きゅうにゅう	ソフトめん あぶら さんおんとう パター たまねぎ クリンピース はくりきこくり さとう さつまいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ クリンピース しいたけ トマト とうもろこし こまつな キャベツ	655kcal 22.0g 17.8g/1.7g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~船橋産ほうれんそうを使用~									
9	木	○	ごはん	いかの香味揚げ★ ほうれん草のツナ和え 真だくさんみそ汁	はるみ	いか まぐる ぶたにく ぶたにく なまあげ みそ きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら こま けんちやく じゃがいも	しょうが にんにく だいこん キャベツ にんじん ごぼう ほうれんそう みかん	626kcal 27.2g 18.2g/1.9g
キャベツの芯、にんじんの皮が かくれているドライカレーを味わいましょう。									
10	金	○	かくれんぼ ドライカレー	こまつな 小松菜とじゃが芋のソテー	バナナ はるま 春巻き★	ぶたにく だいず レンズまめ ベーコン きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう はるまきのかわ さんおんとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン キャベツ こまつな レモン パナップ	681kcal 22.4g 18.0g/1.8g
13	月	○	チョコパン★	ハムとコーンのサラダ 野菜とひよこ豆のスープ煮		ハム とりにく ひよこまめ ベーコン レンズまめ きゅうにゅう	パン チョコレート こめ あぶら こま じゃがいも	レタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	670kcal 23.2g 23.8g/1.9g
14	火	○	ごはん	ジャンボ揚げ餃子★ ちゅうかあ 中華和え 春雨スープ	いちご	ぶたにく だいず ハム とうふ きゅうにゅう	こめ ぎょうざのかわ でんぶん こま あぶら さとう	キャベツ こまつな ねぎ にら にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい しいたけ だけのこ いらこ	646kcal 26.1g 20.7g/1.7g
15	水	○	オムライス★ (ケチャップ)	チキンベジタブルサラダ ABCスープ	オレンジ	とりにく たまご ひよこまめ ベーコン ぶたにく きゅうにゅう	こめ あぶら さとう こま マカロニ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム とうもろこし グリンピース キャベツ レモン きゅうり はくさい オレンジ	631kcal 27.2g 20.7g/2.0g
* 卒業・進級 お祝い献立 *									
16	木	○	せきはん 赤飯	とりにく 鶏のからあげ★ 煮干し出汁の豚汁 こまつな 小松菜のごま和え	デコレーション プリン★	さきけ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ もちこめ こま でんぶん はくりきこ あぶら さとう さとも お乳ト	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	725kcal 29.0g 24.4g/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12回)

\* 料理の後ろに「★」マークがついているものは、リクエストメニューです。



16日(木)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。



## 一年間の反省をしましょう!

- ① 食事の前に手洗いをしましたか?
- ② 苦手なものも少しは食べるよう努力をしましたか?
- ③ 食器は丁寧に扱うことができましたか?
- ④ 後片付けはきちんとできましたか?
- ⑤ 食べ物を粗末にしませんでしたか?
- ⑥ 給食を作ってくれた人や、給食費を払ってくださっているお家の方に感謝の気持ちを忘れずにいましたか?

\* 今まででできなかったな、と思う人は、今月できるといいですね! \*