



# 3月 予定 献立表



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

日	曜日	牛乳	献立名			熱や力の元に	からだづく	からだちようし	【基準値4年生】 Iたんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
			主食	おかず名	デザート	なる仲間	体を作る 仲間	体の調子を 整える仲間	
* ひな祭り献立 * 3月3日(日)がひな祭りです。									
1	金	○	ちらし寿司 さんばんげのり 三番瀬の海苔	いかの香味揚げ★ 菜の花のおひたし すまし汁	大豆の 砂糖がらめ	こめ さとう あぶら かたくりこ やきふ	あぶらあげ たまご やきのり いか いとけすり わかめ だいたす ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ れんこん さやいんげん しょうが にんにく こまつな なばな みつば だいこん	607kcal 29.2g 19.8g/1.9g
4	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		コッパン あぶら チョコレート さとう こま じゃがいも	ハム とりにく ひよこまめ パーコン レンズまめ ぎゅうにゅう	キャベツ レタス きゅうり にんじん とうもろこし こまつな	604kcal 22.9g 21.8g/1.9g
5	火	○	ごはん ご飯	あつあつ 厚揚げのピリ辛 炒め はるさめ 春雨のナムル★	キャロット サイダー ゼリー	こめ あぶら さとう こまあぶら はるさめ かたくりこ はちみつ	なまあげ ぶたにく だいたす ハム こなんてん ぎゅうにゅう	にんにく しいたけ ただのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし みかん レモン	603kcal 25.4g 17.6g/1.8g
*6年生家庭科「こんだてをくふうして」の授業で6年生が考えた献立です。									
6	水	○	ごもくはん 五目ご飯	かたい 鰯のサクサクフライ 磯香和え けんちん汁	いちご★	こめ こんにゃく さとう はくりきこ パンこま あぶら さといも	あぶらあげ まがれい やきのり とりにく とうろ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ こまつな もやし だいこん ねぎ いちご	600kcal 28.7g 20.3g/1.9g
7	木	○	ソフト ミートソース★	こまつな 小松菜とじゃが芋のソテー さつま芋のおやき		ソフトめん さとう さんおんとう あぶら はくりきこ パター じゃがいも さつまいも はちみつ とうろ	だいたす ぶたにく チーズ レンズまめ パーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ トマト こまつな	642kcal 21.6g 19.1g/1.7g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~船橋産ねぎを使用~									
8	金	○	ごはん ご飯	ジャンボ揚げ餃子★ 中華和え 豆腐と白菜のスープ	オレンジ	こめ ぎょうざのかわ かたくりこ こまあぶら ちゅうが あぶら はくりきこ さとう	ぶたにく だいたす みそ とうにゅう ハム ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな ねぎ にら きくらげ 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 オレンジ	607kcal 26.6g 19.0g/1.8g
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。									
11	月	○	かくれんぼ ドライカレー	むらさきいかのサラダ パリパリ野菜チップス★	バナナ	こめ こま じゃがいも あぶら さとう すりこま さつまいも	ぶたにく だいたす レンズまめ ハム いか ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン かぼちゃ ごぼう キャベツ きゅうり パナナ	646kcal 21.4g 14.4g/1.9g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~船橋産ほうれん草を使用~									
12	火	○	ごはん ご飯	さけ 鮭のみそ焼き なまあ 生揚げのそぼろ煮 納豆和え★	みかん	こめ さとう あぶら じゃがいも さんおんとう かたくりこ	あきさけ みそ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう だいたす なっとう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ みかん	639kcal 31.4g 21.6g/1.7g
13	水	○	しよくあ 2色揚げパン★	チリ・コン・カーン ベジタブルチキンサラダ		コッパン あぶら さんおんとう じゃがいも グラニューとう	きなこと スキムミルク だいたす ぶたにく パーコン レンズまめ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり レモン	615kcal 27.0g 23.3g/2.0g
14	木	○	ごはん ご飯	レバーとじゃが芋の揚げ煮 きんぴら ほうれん草 根菜ごま汁	いちご★	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう こま ねりこま	ぶたレバー みそ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん もやし きゅうり ごぼう れんこん だいこん しいたけ ねぎ こまつな いちご	606kcal 26.3g 20.8g/1.9g
15	金	○	オムライス★ (ケチャップ)	ツナとレタスのサラダ ABCマカロニスープ	オレンジ	こめ あぶら こま さとう マカロニ じゃがいも かたくりこ	とりにく たまご まくろ パーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし グリーンピース きゅうり キャベツ レタス はくさい こまつな オレンジ	626kcal 26.3g 20.8g/2.0g
* 卒業・進級 お祝い献立 *									
18	月	○	せきはん 赤飯	とりにく 鶏肉のからあげ こまつな のり すあ く 小松菜の海苔酢和え 貝だくさん豚汁	デコレーション プリン★	こめ ちちこめ こま さとう かたくりこ はくりきこ あぶら こんにゃく さといも チョコレート	さきげ とりにく やきのり ぶたにく とうろ みそ あぶらあげ ホイップクリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな もやし えのきたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	668kcal 30.4g 21.4g/2.1g

\*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、6年生リクエストメニューです。



18日(月)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 地域で育てた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?