



3月 予定献立表

《今月の目標》 給食のまとめをしよう

〈家庭数配付〉

令和7年度

船橋市立三咲小学校

日曜日	曜日	献立名		体をつくる もとなる食品	熱や力の もとなる食品	体の調子を 整える食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	牛乳 おかず・デザート				
2	月	ご飯	麻婆豆腐 バンサンスー 花みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず みそ	こめ はるさめ さとう あぶら	にんじん こまつな いら にんにく しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり もやし みかん	614 Kcal 27.3 g 19.5 g 1.8 g
3	火	五目寿司	鯖のごまみそ焼き ゆかり和え すまし汁 いちご 【ひなまつり献立】	ぎゅうにゅう さば たまご のり わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ ぶ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな さやえんどう ねぎ しいたけ れんこん はくさい えのきたけ いちご	608 Kcal 29.2 g 23.5 g 2.0 g
4	水	ねぎとベーコンの スパゲッティー	ツナサラダ 野菜スープ スイートポテト 【船橋産食材の日：ねぎ】	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ クリーム	スパゲッティー じゃがいも さつまいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ にんにく えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ レタス とうもろこし マッシュルーム	602 Kcal 25.0 g 21.0 g 2.2 g
5	木	ご飯	ししゃもの辛子しょうゆがけ 磯香和え 五目きんぴら せとか	ぎゅうにゅう ししゃものり ぶたにく	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ピーマン れんこん ねぎ ごぼう もやし せとか	608 Kcal 22.3 g 19.3 g 1.4 g
6	金	ポークカレー ライス	小松菜とひじきのサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ひじき	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり もも	640 Kcal 22.7 g 18.1 g 1.3 g
9	月	ご飯	鮭の南部焼き 納豆和え 八宝みそ汁 いちご	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ なつとう あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい だいこん しめじ ごぼう いちご	609 Kcal 29.4 g 21.9 g 1.8 g
10	火	のりチーズ トースト	ポークビーンズ フレンチサラダ 清見オレンジ 【船橋産食材の日：のり】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いんげんまめ のり チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな トマト マッシュルーム たまねぎ グリンピース とうもろこし レタス キャベツ きゅうり きよみオレンジ	614 Kcal 29.6 g 22.8 g 2.3 g
11	水	ご飯	銀鱈の西京焼き もやしとコーンのごま和え けんちん汁 でこぼん	ぎゅうにゅう ぎんだら とりにく とうふ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな もやし とうもろこし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ でこぼん	617 Kcal 24.0 g 23.6 g 1.4 g
12	木	しょうゆラーメン	大学芋 バンバンジー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ちゅうかめん さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ きくらげ メンマ きゅうり もやし	618 Kcal 23.6 g 19.3 g 2.1 g
13	金	ガーリックピラフ	鶏のチュールリップ揚げ ABCスープ フルーツタルト 【卒業お祝い献立】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく クリーム	こめ マカロニ じゃがいも あぶら バター チョコレート	にんじん こまつな パセリ とうもろこし たまねぎ にんにく マッシュルーム はくさい みかん パイナップル いちご	668 Kcal 23.9 g 23.6 g 1.5 g

*食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

給食室より

今年度の給食は13日（金）で終了いたします。

1年間、白衣や帽子の洗濯・修繕等のご協力ありがとうございました。

最後の給食当番の方は、白衣・帽子・袋をきれいに洗濯、アイロンがけ、
修繕して、16日（月）に学校に持ってきてください。

（新年度は、4月10日（金）より給食開始の予定です。）

☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ
(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>)にある「新着情報」にて、
日々の給食の写真を掲載しています。
こちらQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページが開けますので、献立表と合わせて、
そちらもぜひご覧ください。
(担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。)

