



3月 予定献立表

今月の目標：給食のまとめをしよう。



今月の船橋産の旬の食材
ねぶか
こまつな・根深ねぎ

令和7年度

船橋市立宮本小学校

実施日	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)	
			血・肉・骨になるもの (あかたべもの)	熱や力になるもの (きいろたべもの)	からだの調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月	あんかけ焼きそば ナムル さつまいもと大豆のごまがらめ	○	とりにく ほうたて ぎゅうにゅう ハム(ぶたにく) だいず	ちゅうかめん ごま あぶら でんぶん はるさめ さつまいも さとう	にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ ねぎ もやし ほししいたけ キャベツ	620 27.0	24.5 2.0
★ ひな祭りメニュー ★							
3火	鮭ちらし寿司 赤魚の野菜あんかけ 千切り野菜のすまし汁 花みかん	○	あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう あかうお とりにく のり わかめ はんぺん	こめ でんぶん ごま あぶら さとう こむぎこ	にんじん こまつな ほししいたけ さやいんげん しょうが にんにく たけのこ ねぎ とうもろこし たまねぎ だいこん たけのこ みかん	620 27.0	21.7 1.9
4水	ごはん 卵の唐草焼き ごまじゃこ和え 八宝みそ汁 デコボン	○	たまご とうふ ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき わかめ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ だいこん グリーンピース キャベツ ツごぼう デコボン	677 26.8	21.7 1.9
5木	カレー麻婆揚丼 春雨の和え物 フルーツポンチ	○	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とりにく	こめ さとう あぶら バター はるさめ こむぎこ ごま	こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム もやし とうもろこし もも みかん パイン バナナ レモン	677 27.1	22.9 1.5
6年生 リクエストメニュー							
6金	ごはん 揚げ餃子 もやしと小松菜のツナ和え 根菜ごま汁 いちご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こめ こむぎこ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ にんにく にら もやし だいこん えのき だいこん えのき たけ キャベツ しょうが いちご	622 24.6	19.2 1.7
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「根深ねぎ」です。							
9月	ごはん 鱈のねぎ味噌焼き 五目きんぴら さつま汁	○	さわかみ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま にんにく さとう さつまいも	にんじん ねぎ しいたけ こまつな だいこん ピーマン ごぼう れんこん	620 28.3	20.6 1.9
10火	混ぜごはん レバーと野菜の揚げ煮 小松菜と豆腐のみそ汁 いよかん	○	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう レバー(ぶた) とうふ わかめ みそ	こめ さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも	にんじん こまつな ぶなしめじ ごぼう えだまめ しょうが れんこん たまねぎ だいこん いよかん	620 24.2	20.5 2.0
11水	きなこ揚げパン ワンタン風スープ ごまドレッシングサラダ	○	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず いか	パン こむぎこ あぶら ごま さとう	にんじん しょうが ねぎ こまつな ほししいたけ もやし たけのこ キャベツ	620 25.9	23.0 2.2
12木	ごはん 鯖のみそ煮 おかか和え けんちん汁 オレンジ	○	さば みそ ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん もやし ほししいたけ こまつな ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	626 25.4	24.3 2.1
6年生 リクエストメニュー							
13金	キーマカレーライス コールスローサラダ いちごチョコパフェ	○	とりにく だいず ぎゅうにゅう ハム(ぶたにく) チーズ ホイップクリーム	こめ こむぎこ あぶら バター さとう チョコレット コーンフレーク	にんじん しょうが にんにく こまつな マッシュルーム グリドース キャベツ らっきょう たまねぎ いちご	620 23.8	21.1 1.5
6年生 リクエストメニュー & 卒業お祝いメニュー							
16月	赤飯 鶏肉の唐揚げ 磯香和え すまし汁 デコボン	○	ささげ とりにく ぎゅうにゅう とうふ やきのり わかめ なると(卵不使用)	こめ もちこめ ごま あぶら でんぶん	こまつな しょうが にんにく にんじん もやし だいこん たけのこ えのき たけ ねぎ デコボン	621 26.8	22.3 2.0

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

お願い

- 給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ、繕いをお願いします。

できたかな？

- 手をきれいに洗いましたか？
- 当番の仕事は責任を持ってできましたか？
- 静かに待つことができましたか？
- 食事のあいさつは、心を込めてできましたか？
- よくかんで食べることができましたか？
- 好き嫌いなく、なんでも食べることができましたか？
- 後片付けは、きちんとできましたか？

