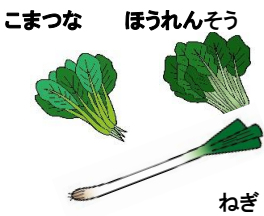


令和6年度 3月よていこんだてひょう

今月の船橋産食材

今月の給食目標
給食のまとめをしよう

※1年間、給食のきまりを守ることができましたか。
※食べものや食器を大切にしましたか。
※苦手なものも、少しでも頑張って食べることが
できましたか。1年間を振り返り、反省しましょう。



日	曜日	主 食 つけるもの	牛乳	こんだてめい	あ か からだをつくる もとになるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	栄養表示	
								エネルギー kcal	たんぱく g
3	月	ごもくずし 五目寿司 (卵入り)	○	さけ 鮭のごまマヨネーズ焼き おかかあえ(もやし入り) ミニトマト フルーツポンチ(もも・バナナ・ナタデココ入り)	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご さけ	ごはん さとう あぶら しらたま ごま エッグフリーマヨネーズ	こまつな にんじん しいたけ れんこん もやし さやいんげん はくさい ミニトマト みかん もも バナナ	651	28.5
								20.1	1.8
4	火	はん ご飯	○	まいぼーどうふ カレー麻婆豆腐 はるさめ 春雨ごまサラダ(きゅうり入り) りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ハム	ごはん さとう あぶら こむぎこ バター はるさめ ごま	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム にら りんご	625	27.0
								22.0	1.9
5	水	はん ご飯	○	さば 鯖のごまだれ焼き なっとう 納豆あえ いも いなかみそしる きよみ じゃが芋の田舎味噌汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう さば なっとう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	こまつな にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ オレンジ	613	29.7
								22.3	1.7
6	木	ビビンバ (もやし入り)	○	やさしい ツナと野菜のごま味噌あえ(もやし・きゅうり入り) ちゅうかふう 中華風コーンスープ(たまご入り) きなこ豆	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず みそ あぶらあげ ツナ きなこ くわかくめ とりにく	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	こまつな にんじん もやし きゅうり たまねぎ コーン	645	29.8
								25.2	2.2
7	金	シナモン トースト	○	チリ・コン・カーン ひじきとツナの Pasta サラダ(きゅうり入り)	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ツナ ひじき	パン さとう あぶら ごま はちみつ じゃがいも スパゲティー バター	にんじん ビーマン たまねぎ トマト きゅうり きやべつ	639	24.6
								23.2	2.1
10	月	はん ご飯	○	ししやものバター焼き もやしとコーンのごまあえ みそにく 味噌肉じゃが	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく みそ	ごはん さとう あぶら バター ごま じゃがいも	こまつな にんじん もやし コーン たまねぎ さやいんげん	608	27.0
								19.6	1.9
11	火	たんたんめん 担々麺 (もやし入り)	○	あ 揚げぎょうざ きゅうりの土佐あえ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう ひじき	ちゅうかめん さとう あぶら ぎょうざのかわ ごま かたくりこ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ きやべつ にら きゅうり バナナ	600	27.6
								23.1	2.2
12	水	カレーピラフ	○	ミニトマト 野菜とレンズ豆のスープ ふなばしさんこまつな 船橋産小松菜のマフィン(牛乳・卵入り)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ たまご だっしふんにゅう	ごはん さとう あぶら バター こむぎこ	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン ミノマト はくさい	656	25.2
								23.2	1.8
13	木	むぎはん 麦ご飯	○	レバーのごま味噌あえ なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮 りんご	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ なまあげ ぶたにく	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ きやべつ ねぎ りんご	648	29.9
								24.0	1.6
14	金	バンズパン	○	ハンバーグ レタス → セルフハンバーガー ABCスープ 牛乳にミルメークがつかます	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ひじき	パン さとう あぶら パンコ マカロニ じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ レタス はくさい コーン	602	24.0
								21.9	2.2
17	月	せきはん お赤飯	○	とりにく 鶏肉のオニオン風味揚げ ふなばしさんこまつな いそか 船橋産小松菜の磯香あえ すまし汁 いちご	ぎゅうにゅう あずき とりにく のり なた とうふ	ごはん あぶら ごま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ もやし ねぎ いちご	602	25.4
								22.9	2.2

※都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。



給食は、ゆっくりよくかんで、味わって食べましょう



1年間の給食をふりかえってみましょう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きれいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

今月は、6年生のリクエスト給食が登場します。
お楽しみに！
(献立名が太字になっています。)

リクエストが多かったのは…
「ミルメーク」「フルーツポンチ」
「からあげ」「揚げぎょうざ」
「納豆あえ」「小松菜のマフィン」
などでした。お楽しみに！

給食は、17日(月)で終了します。
最後に給食当番になった児童は、白衣と
帽子の入った給食袋を持ち帰りますので
洗濯・補修等をお願いいたします。

