



# 3月のこんだて

## 《今月の給食目標》

給食のまとめをしよう！

令和7年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	からだの調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩 g	
★★★ 6-1 鈴木優花さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★									
2月	ごはん (しらすふりかけ)	○	おからナゲット 春雨スープ	大根ナムル エッグフリーマヨネーズ でんぷん さとう はるさめ	牛乳 しらすぼし おから あおのり かつおぶし とうふ ツナ とりにく	だいこん もやし にんじん こまつな はくさい しいたけ ねぎ みずな	601 22.1	20.6 1.7	
★★★ ひな祭り給食 ★★★									
3月	ちらし寿司	○	いかのごま焼き 紅白お餅のお吸い物	千草和え いちご	牛乳 あぶらあげ たまご いか	にんじん しいたけ れんこん いんげん きゅうり きゃべつ こまつな だいこん だけのこ みずな とうもろこし いちご	600 27.2	18.1 2	
4月	きなこ揚げパン	○	わかめときゅうりの中華和え 豆腐のオイスターソース炒め	オレング	牛乳 きなこ とうふ ぶたにく わかめ	だけのこ にんじん しいたけ はくさい こまつな きゅうり にら もやし オレング	601 26.2	25.3 1.9	
5月	ごはん	○	焼きししゃも 納豆和え	手煮	牛乳 ししゃも なっとう かつおぶし のり きゅうり だいず とうふ	ほうれんそう にんじん ごぼう きゃべつ だいこん ねぎ はくさい しめじ	613 30.6	20.9 1.7	
★★★ 6-2 生田真澄さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★									
6月	ほうとううどん	○	鱈の竜田揚げ ヨーグルト和え	チョレギサラダ	うどん でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ さば のり くわがめ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな レタス きゃべつ きゅうり みかん もも パインアップル	605 29.3	29.5 2.2
9月	高野豆腐の 麻婆丼	○	スイートパンプキン 春雨サラダ		牛乳 こうやとうふ ぶたにく みそ とうにゅう くわがめ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にら かぼちゃ きゅうり こまつな	665 25.0	20.3 1.8	
★★★ 6年あおぞら学級 松本謙信さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★									
10月	ごはん (海苔)	○	納豆 鮭のから揚げ ごま和え	道産子汁 みかん	牛乳 のり なっとう さけ とうふ わかめ みそ	こまつな ビーマン もやし にんじん きゅうり だいこん とうもろこし ねぎ みかん	644 29.8	20.7 1.5	
★★★ 震災復興 東北応援献立 ★★★									
11月	雑穀ごはん	○	鯉かまぼこのマヨネーズ焼き 油麩肉じゃが	りんご	牛乳 ささかまぼこ あおのり わかめ ぶたにく かつおぶし	きゃべつ きゅうり こまつな レタス とうもろこし たまねぎ にんじん さやえんどう りんご	602 22.0	19.5 2.1	
★★★ ふなエゴ給食 ピーマンやパプリカの種をかくれんぼ リデュース献立 ★★★									
12月	ナン	○	かくれんぼピーンストマトカレー 元気サラダ	バナナ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ レンズまめ こんぶ	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン パプリカ トマト パプリム きゅうり こまつな とうもろこし レモン パナナ	622 28.0	18.6 2.4	
★★★ 6-3 中尾百芭さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★									
13月	わかめごはん	○	ぶりの南蛮漬 水菜のおかかサラダ	白菜のみそ汁	牛乳 わかめ ぶり とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり みずな とうもろこし きゃべつ はくさい だいこん ねぎ	656 27.9	27.7 2	
16月	ごはん	○	鱈のにんじんソース焼き きゃべつのはちまみ和え	さつま汁	牛乳 すずき こんぶ ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	にんじん パセリ ビーマン きゅうり きゃべつ だいこん こまつな ごぼう しめじ	628 26.3	24.2 1.8	
☆☆☆ 卒業祝い献立 ☆☆☆									
17月	赤飯	○	鶏肉のオニオン風味揚げ お祝いすまし汁	いちご	牛乳 あずき とりにく のり なるこ はんぺん	こまつな きゃべつ にんじん もやし だいこん だけのこ みずな ねぎ たまねぎ いちご	641 25.8	22.9 1.7	
★★★ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ~小松菜~ ★★★									
18月	小松菜焼きそば	○	レバーとポテトのレモンソース コロコロきゅうり	みかん白玉	牛乳 ぶたにく レバー	こまつな たまねぎ にんじん だけのこ きゃべつ もやし しいたけ きゅうり レモン みかん いちご	631 25.8	26.3 2	

\*栄養価は、4年生が基準です。

\*材料の都合等により、献立を変更することがあります。

### ★ 保護者の方へ ★

18日(水)で給食が終了します。(6年生は17日(火)で終了)

1年間、ご協力いただきありがとうございました。

最後の給食当番にあたった方は、新年度からも児童が気持ちよく使えるように、洗濯・つくろい等よろしくをお願いします。

1年間ありがとうございました

