

3月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう 1ねんかんのきゅうしょくのふりかえりをしよう 令和6年2月28日 船橋市立二宮小学校

日	ようび	しゅしょく (パン・ごはん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1	金	ドライカレー ライス	○	海苔酢サラダ 大豆といりこの揚げ煮	牛乳 とうもろこし だいず のり ツナ しらす	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン こまつな もやし トマト えのき	654 Kcal 26.5 g 25.6 g 1.8 g	
4	月	ごはん (ごま塩)	○	魚の竜田揚げ すまし汁 菜の花と小松菜のおかか和え ピーチゼリー	牛乳 さば とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	しょうが なばな こまつな もやし にんじん えのき ねぎ はくさい もも	656 Kcal 23.2 g 22.8 g 1.9 g	ひな祭り献立
5	火	ガーリック ライス	○	マカロニポテトグラタン キャベツとコーンのスープ	牛乳 ベーコン とりにく チーズ	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんにく ねぎ マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな	648 Kcal 22.1 g 25.0 g 1.9 g	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 ・・・キャベツ
6	水	ごはん	○	魚のソースがけ 納豆和え 真沢山のみそ汁	牛乳 メルルーサ なっとう わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんにく ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	635 Kcal 24.2 g 21.6 g 1.9 g	
7	木	コッペパン	○	チリビーンズ ツナサラダ カルピスゼリー	牛乳 とりにく だいず ツナ わかめ カルピス	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが トマト マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ レタス こまつな	618 Kcal 24.8 g 24.2 g 2.0 g	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 ・・・こまつな
8	金	豚丼	○	野菜とじゃこのこんぶ和え ヨーグルト和え	牛乳 ぶたにく こんぶ ヨーグルト なまクリーム ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう しらたき ごま	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな みかん パナナ もも	617 Kcal 24.3 g 17.5 g 1.7 g	
11	月	ツナチャーハン	○	コーンサラダ おだんごスープ オレンジ	牛乳 ツナ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう はるさめ こまあぶら ごま でんぷん	ねぎ レタス にんじん こまつな コーン しょうが はくさい しいたけ きゅうり オレンジ	616 Kcal 21.5 g 22.2 g 2.1 g	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 ・・・ねぎ
12	火	ソース焼きそば	○	レバーとじゃこのケチャップ和え 卵スープ パナナ	牛乳 ぶたにく レバー たまご	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうが しいたけ もやし たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ こまつな ねぎ ピーマン パナナ	626 Kcal 29.2 g 26.9 g 1.9 g	
13	水	ごはん	○	さけの風味焼き おひたし なまあげのみそ炒め	牛乳 さけ ぶたにく みそ あぶらあげ なまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん	628 Kcal 33.1 g 22.4 g 2.1 g	
14	木	エビピラフ	○	タンドリーチキン 野菜とウィンナーのスープ煮 いちごのタルト	牛乳 とりにく えび ウィンナー ヨーグルト なまクリーム	こめ あぶら さとう じゃがいも パター	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく キャベツ こまつな いちご	693 Kcal 26.3 g 30.9 g 2.1 g	卒業お祝い献立 最終日

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。
*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。

