

3月予定献立表

家庭数

【今月の目標】
給食の反省をしよう

令和5年度

船橋市立小栗原小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お か す (主菜・副菜・デザート)	きいろ 熱や力のもとになる食品	あか 血や肉・骨になる食品	みどり 体の調子を整える食品	4年生一人当たり	こんだて 献立のお知らせ
								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1	金	わかめご飯	○	あじの竜田揚げ ごま和え たっぷり野菜スープ ストロベリー牛乳寒天	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ まめあじ ベーコン クリーム ゼラチン かんでん	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム レモン いちご	610 22.5 20.1 1.9	6年3組代表作成献立
4	月	さつまいも ご飯	○	ジュシーしめじメンチカツ 納豆和え 船橋産野菜のみそ汁 いちご	こめ さつまいも ばんこ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ なっとう みそ わかめ かつおぶし	たまねぎ しめじ まいたけ えのきだけ きゃべつ にんじん こまつな ねぎ だいこん いちご	628 27.2 18.5 2.3	6年4組代表作成献立
5	火	ご飯	○	鮭のにんにくみそ焼き じゃがいもと野菜のオムレツ炒め 呉汁 オレンジ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも こんにゃく はるさめ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ だいず あぶらあげ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな だけのこ だいこん こねぎ オレンジ	609 29.4 18.9 2.1	呉汁は、すりつぶ した大豆の入る みそ汁です。
6	水	うめ 梅ご飯	○	豆のオムレツ 野菜とちくわのごま和え もずくスープ バナナ	こめ はるさめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご もずく れんずまめ ちくわ ぶたにく とうにゅう	うめ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ねぎ はくさい きゃべつ だけのこ バナナ	618 26.0 17.5 1.6	6年1組代表作成献立
7	木	ねぎとベーコン の混ぜご飯	○	まーぼー豆腐 ほうれんそうのごまだれサラダ ハートポンチ	こめ あぶら ごま でんぶん こめこマカロニ さとう	ベーコン とうふ ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく しょうが しいたけ だけのこ にら にんじん ほうれんそう きゅうり もやし もも パイナップル みかん いちご	657 24.4 20.2 1.9	6年2組代表作成献立
8	金	二色揚げパン (きなこ&ココア)	○	ぶたにく だいず 豚肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ バナナ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ハム ぶたにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ほうれんそう とうもろこし バナナ	669 27.7 23.8 1.8	いちどに2つの味を 楽しめる ぜいたく揚げパン♪
11	月	ご飯	○	さば 鯖のごまだれかけ 三陸わかめのツナ和え ひつまみ汁 オレンジ	こめ さとう ごま こむぎこ しらたまこ さといも	ぎゅうにゅう さば わかめ つな あぶらあげ とりにく	こまつな もやし ねぎ にんじん キャベツ だいこん しいたけ オレンジ	632 29.5 20.2 1.7	3.11 東日本大震災 東北の味を味わう献立
12	火	ポークカレー ライス	○	くき 茎わかめのサラダ だいず に ぼ 大豆と煮干しの甘辛煮 デコボン	こめ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ くきわかめ にほし だいず	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム もやし グリーンピース キャベツ こまつな デコボン	679 28.3 24.0 1.8	給食も残り2回！ 給食じまんの味 カレーライス
13	水	ご飯	○	とり からあ 鶏の唐揚げ ふなばし の り いそか あ 船橋海苔の磯香和え さつまいも いちご	こめ でんぶん はるさめ ごま こんにゃく あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく のり みそ あぶらあげ	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし ごぼう まいたけ にんじん だいこん いちご	601 23.1 20.6 1.7	船橋産の旬の食材 海苔を味わいましょう

◎食材料の都合で、献立を変更することがありますのでご了承ください。

3月の船橋産の旬の食材
「 ほうれんそう・ねぶかねぎ・のり 」

食 育 の1年間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、糖分の多い果 子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

6年生家庭科 1食分の献立を考えよう

1月に、6年生の家庭科で「給食の献立を考える」という授業を行いました。
栄養士から献立の考え方を教わり、栄養バランスや、旬の食材、
味のバランスなどを意識して、献立を考えてくれました。
今月の給食で、各クラス1名の献立を採用しています。
(栄養バランスや作り方を考慮し、内容を一部変更や調整しています。)
名前や作成者のコメントは、当日のお昼の放送で紹介します♪