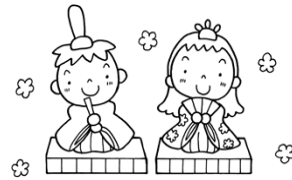


3月よていこんだて



こんげつ もくひょう
今月の目標

きゅうしょく ほん せい
給食の反省をしよう

令和8年3月

船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お	か	す	ち にく 血や肉のもとに なる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	からだ ちようし 体の調子を 整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 脂 質 炭 水 糖 (4年生1人分)
2	月	わかめごはん	○	なまあ 生揚げのそぼろソース おかか和え だいこん みそしる 大根の味噌汁			ぎゅうにゅう わかめ なまあげ とりにく みそ かつおぶし しらすぼし	こめ さとう あぶら でんぷん	だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきだけ はくさい もやし だいこん	630 30.6 25.3 2.0
3	火	五目寿司 ★ひなまつり献立★	牛乳	魚の七味焼き ごま和え ★フルーツポンチ			ぎゅうにゅう たまご さわら あぶらあげ	こめ さとう あぶら こま	にんじん こまつな ねぎ はくさい もやし れんこん しいたけ さやえんどう もも みかん バイナップル バナナ	658 26.7 19.3 1.6
4	水	コッペパン (パンズ型)	○	しろみさかな 白身魚のフライ 干切りキャベツ やさい 野菜たっぷりスープ			ぎゅうにゅう ポラ とりにく たまご レンズまめ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな	627 32.2 20.5 2.1
5	木	ごはん	○	ささみのチリソース 大根ナムル はるさめ 春雨スープ			ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ さとう あぶら こま はるさめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ クリンピース はくさい だいこん にくにく しょうが ヒーマン ねぎ	620 29.2 21.3 1.8
6	金	★ポークカレーライス	○	ひじきのサラダ ヨーグルト和え			ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト ひじき なまクリーム	こめ バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり レタス コーン みかん もも バナナ パナナ りんご にんにく クリンピース	678 21.4 22.8 1.8
9	月	ごはん	○	イカの香味揚げ 浅漬け だいす 大豆と揚げボールの煮物			ぎゅうにゅう とりにく いか かつおぶし だいす さつまあげ	こめ さとう こま あぶら じゃがいも	キャベツ しそ きゅうり クリンピース しいたけ はくさい にんじん だいこん にんにく しょうが	611 27.0 18.2 1.9
10	火	★二色揚げパン	○	★中華チキンサラダ ★ワンタンスープ			ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	パン さとう あぶら こまあぶら ワンタンのかわ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん しいたけ もやし だけのこ こまつな	618 24.5 25.8 1.8
11	水	ごはん	○	さばのゴマダシ焼き ★納豆和え けんちん汁			ぎゅうにゅう さば とりにく かつおぶし とうふ なっとう	こめ でんぷん もちげんまい あぶら さとう こま さといも	こまつな もやし ねぎ にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ	634 32.5 25.5 1.9
12	木	★チャーハン	○	★揚げ餃子 中華風野菜スープ パイナップル			ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム だいす	こめ あぶら こま ぎょうざのかわ さとう でんぷん	にんにく にんじん ねぎ にら はくさい しいたけ こまつな キャベツ クリンピース バイナ	613 23.9 21.5 1.8
13	金	煮込みうどん	○	まめ 豆あじの磯辺揚げ もやしの酢醤油和え ★チョコチップマフィン			ぎゅうにゅう のり ぶたにく たまご あじ あぶらあげ	うどん あぶら さとう こむぎこ でんぷん バター チョコレート	にんじん ねぎ しいたけ もやし こまつな はくさい	617 26.3 24.8 2.0
16	月	赤飯 牛乳 磯香和え すまし汁 ～卒業お祝い献立～ ★鶏のオニオン風味揚げ ★お祝いミニパフェ	○				ぎゅうにゅう とりにく きさげ のり なまクリーム	こめ でんぷん あぶら さとう こま コーンフレーク ぶ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ こまつな いちご	621 24.8 22.4 2.0

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。

1年間ありがとうございました！

児童のみなさん

この1年で、心と体も大きく成長し、一段とたくましくなりましたね！
日々の給食や食育を通して、みなさんのサポートができていたらうれい
です。今月は、卒業を進級を控えてみなさんへ、応援やお祝いの気持ちで
込めた給食を提供しますので楽しみにしてください。

保護者のみなさま

1年間、白衣の洗濯や修繕などご協力いただき、ありがとうございました。
来年度は、4月10日(金)から給食開始の予定になっています。

