

3月予定献立表

日 曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
2 月	ごはん 牛乳 緑のマーボー豆腐 中華あえ じゃがいもとツナの包み揚げ	665kcal 28.6g 22.6g 1.9g	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	米 油 ワンタンの皮	にんじん だけのこ ねぎ こまつな もやし とうもろこし きゅうり
3 火	ひなまつり献立 ごちそう 牛乳 菜の花のかき揚げ 豆腐と小松菜のすまし汁	608kcal 22.9g 21.0g 2.0g	牛乳 豚肉 豆腐 のり たまご	米 油 油揚げ 小麦粉 さとう	にんじん だけのこ れんこん たまねぎ とうもろこし なのはな こまつな ねぎ しいたけ えのきだけ
4 水	ごはん さばのごまだれ焼き 納豆あえ キムチ鍋風みそ汁 りんご	625kcal 30.4g 24.5g 2.0g	牛乳 さば 納豆 豆腐 かつおぶし 豚肉 油揚げ	米 油 ごま	にんじん ほうれん草 キャベツ はくさい こまつな ねぎ もやし しめじ りんご
5 木	給食委員会6年生1クエストメニュー 麦ごはん 牛乳 <u>とり肉のから揚げ</u> なめたけあえ はくさいと生揚げのみそ汁 オレンジ	610kcal 30.4g 17.1g 2.1g	牛乳 とり肉 生揚げ	米 麦 油	こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい だいこん こまつな オレンジ
6 金	ごはん 牛乳 豆腐ステーキオニオンソース フライドポテト 磯香あえ 肉団子スープ いちご	608kcal 26.9g 20.8g 1.8g	牛乳 豆腐 とり肉 豚肉 のり	米 油 さとう はるさめ じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし ねぎ はくさい にんじん しいたけ いちご
9 月	4くみB & 給食委員会5年生1クエストメニュー ナン 牛乳 ほうれん草のキーマカレー チーズ ツナとポテトのサラダ <u>ココアプリン</u>	617kcal 29.1g 27.0g 2.2g	豚肉 大豆 ひじき ツナ 豆乳 チーズ	ナン 油 じゃがいも ココアプリンのもと	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 レタス きゅうり
10 火	ごはん 牛乳 いかの辛子味噌漬け焼き 生揚げの中華煮 春雨サラダ りんご	633kcal 29.8g 20.5g 1.9g	牛乳 いか 豚肉 生揚げ	米 油 はるさめ ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ほうれん草 もやし しいたけ りんご
11 水	東北とつながる給食の日 ～東日本大震災で特に被害が大きかった岩手県・宮城県・福島県の特産品や郷土 料理を味わいます～ ごはん 牛乳 笹かまぼこの磯部揚げ ひきなすり いちご 子汁	613kcal 26.7g 19.5g 2.0g	牛乳 ささかまぼこ 豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ	米 油 小麦粉 こめこ さとう ごま さといも	だいこん にんじん ピーマン ごぼう まいたけ ねぎ こまつな
12 木	あおだいずと塩昆布のご飯 牛乳 ししゃものカリカリフライ もやしとコーンのごまあえ さつまいものみそ汁	608kcal 28.8g 18.3g 1.9g	牛乳 大豆 ししゃも とり肉	米 油 ごま さつまいも	こまつな もやし とうもろこし にんじん だいこん ごぼう ねぎ
13 金	3月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食 & 3年2組、5年2組1クエストメニュー きなこ揚げパン 牛乳 中華サラダ 豆腐のカレー煮 オレンジ	682kcal 30.7g 31.7g 2.2g	牛乳 きなこ 豆腐 豚肉	パン さとう 油	きゅうり こまつな にんじん とうもろこし もやし たまねぎ マッシュルーム たら オレンジ
16 月	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ のり塩大豆 ヨーグルト	697kcal 29.4g 23.8g 1.8g	牛乳 豚肉 海そう ツナ 大豆 ヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス きゅうり グリンピース
17 火	船橋の旬の食材を食べて知る日 こまつな、ねぎ 麦ごはん 牛乳 たまごのからくさ焼き おかかあえ 船橋産 野菜の豚汁 オレンジ	605kcal 28.6g 21.6g 2.0g	牛乳 たまご 豆腐 ひじき 豚肉 かつおぶし 油あげ	米 麦 油 さとう さといも	にんじん たまねぎ こまつな はくさい だいこん ねぎ オレンジ
18 水	6年生卒業おめでとう！セレクト給食 ～セレクト給食：エビフライかハンバーグのどちらかを選びます～ ごはん 味付けのり 牛乳 <u>エビフライ</u> ツナあえ お祝いけんちん汁 いちご ごはん 味付けのり 牛乳 <u>ハンバーグ</u> ツナあえ お祝いけんちん汁 いちご	610kcal 24.9g 21.6g 2.1g 613kcal 27.5g 21.7g 2.2g	牛乳 エビフライ ツナ のり 豆腐 油揚げ なたと 牛乳 ハンバーグ ツナ	米 油 さといも さとう	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ いちご こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ いちご
23 月	船橋の旬の食材を食べて知る日 ほうれん草 ガーリックライス 牛乳 船橋産ほうれん草のミートグラタン 大豆サラダ パナナ	664kcal 24.8g 24.0g 1.8g	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	米 バター じゃがいも さとう 油	ほうれん草 たまねぎ にんじん きゅうり レタス パナナ

★エネルギー・たんぱく質は、4年生（中学年）の栄養価を表示しています。

★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。