

3月予定献立表

日 曜	予 定 献 立	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。	ち にく 血や肉になる 食品	ねつ ちから 熱や力になる 食品	からだ ちょうし ととの しょうひん 体の調子を整える食品
3 月	手巻きすし 牛乳 八宝みそ汁 にんじんゼリー (酢飯、のり、とり肉の照り焼き、ツナマヨネーズ、きゅうり)	623kcal 29.0g 18.6g 2.2g	牛乳 とり肉 ツナ のり 生揚げ	米 さとう じゃがいも エッグフリーマヨネーズ ごま ゼリー	きゅうり にんじん 玉ねぎ はくさい だいこん こまつな
4 火	ごはん 牛乳 緑のマーボー豆腐 じゃがいもの包み揚げ 中華あえ	668kcal 27.4g 22.2g 1.9g	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 ワンタンのかわ じゃがいも ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな もやし とうもろこし きゅうり
5 水	はちみつトースト 牛乳 ひじきのマリネ チリ・コン・カーン	615kcal 24.4g 21.8g 2.0g	牛乳 豚肉 いんげん豆 ひじき	パン マーガリン はちみつ ごま じゃがいも さとう	きゅうり にんじん 玉ねぎ レタス トマト
6 木	麦ごはん 牛乳 ししゃもの衣揚げ なめたけあえ 大豆とじゃがいもの煮もの オレンジ	682kcal 29.8g 20.3g 1.8g	牛乳 ししゃも 大豆 豚肉	米 麦 油 じゃがいも さとう	こまつな にんじん もやし えのきだけ 玉ねぎ さやいんげん オレンジ
7 金	ごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き 納豆あえ キムチ鍋風みそ汁	604kcal 30.7g 23.4g 2.1g	牛乳 さば 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ かつおぶし	米 ごま さとう	にんじん ほうれん草 キャベツ こまつな はくさい ねぎ もやし しめじ
10 月	3月生まれさんおめでとう！おたんじょう日給食 & 3年1組リクエスト給食(お茶のジュレ)				
	ナン 牛乳 ほうれん草のキーマカレー ツナとポテトのサラダ チーズ お茶のジュレ・レモンシロップそえ	600kcal 29.1g 22.5g 2.0g	牛乳 豚肉 大豆 ツナ チーズ	ナン じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん ほうれん草 レタス きゅうり マッシュルーム
11 火	震災復興応援給食 ～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食べて復興を応援します～				
	ごはん 牛乳 笹かまぼこのいそべ揚げ ひきなすり 芋の子汁	619kcal 26.9g 19.5g 2.0g	牛乳 かまぼこ 豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐	米 油 小麦粉 こめこ さといも	だいこん にんじん ピーマン ごぼう ねぎ こまつな まいだけ
12 水	なかよし交流給食 ～交流学年で一緒に給食を食べます～				
	みそラーメン 牛乳 おこのみチップス フルーツあんにん豆腐	682kcal 26.3g 15.6g 1.9g	牛乳 豚肉 なた きくらげ	中華めん 油 さとう さつまいも	こまつな キャベツ とうもろこし ねぎ もやし れんこん かぼちゃ ごぼう パイナップル みかん
13 木	ごはん 牛乳 いかのフリッター 春雨サラダ 生揚げの中華煮 オレンジ	699kcal 29.5g 23.3g 1.7g	牛乳 いか 生揚げ 豚肉	米 はるさめ ごま 油 さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ほうれん草 もやし オレンジ
14 金	船橋産旬の食材を食べて知る日(こまつな・ねぎ) ごはん 牛乳 和風ボークステーキ フライドポテト 磯香あえ 船橋産野菜のみそ汁	620kcal 26.8g 22.4g 1.6g	牛乳 豚肉 生揚げ のり	米 油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ こまつな
17 月	6年生おめでとう！卒業お祝い給食 ～セレクト給食：エビフライかハンバーグのどちらかをえらびます～				
	ごはん 味付けのり 牛乳 エビフライ ツナあえ お祝いけんちん汁 いちご	619kcal 25.2g 21.6g 2.1g	牛乳 えび ツナ なた 豆腐 油揚げ のり	米 油 さといも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ いちご
	ごはん 味付けのり 牛乳 ハンバーグ ツナあえ お祝いけんちん汁 いちご	600kcal 25.9g 20.0g 2.2g	牛乳 ハンバーグ ツナ なた 豆腐 油揚げ のり	米 油 さといも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ いちご
19 水	麦ごはん 牛乳 あつやきたまご おかかあえ 豚汁	619kcal 28.4g 20.5g 1.9g	牛乳 たまご 油揚げ かつおぶし 豚肉 豆腐	米 麦 油 さといも	にんじん 玉ねぎ たけのこ こまつな はくさい ごぼう だいこん ねぎ
21 金	船橋産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 ポテトとほうれん草のミートグラタン 大豆サラダ	617kcal 25.6g 23.3g 1.7g	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	米 バター 油 小麦粉 さとう	ほうれん草 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり レタス

★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。

○ 5日(水) 5年生は校外学習のため給食がありません。