



# 3月 予定献立表

今月の船橋産 旬の食材

ほうれん草・こまつな・ねぎ



家庭数

令和7年度

船橋市立高根台第三小学校

今月の給食目標 1年間の給食をふりかえろう

日	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその働き			栄養量 4年生基準 たんぱく質 塩分 食塩相当量		
					主に体をつくるものになる食べもの	主にエネルギーのもとになる食べもの	主に体の調子を整えるものになる食べもの			
2	月	ごはん	鰺のごま竜田揚げ 生揚げのそぼろ煮 干草和え	鰺 生揚げ 豚肉 卵	牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 春雨	ごま油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ グリンピース きゅうり	634 kcal 26.9 g 24.4 g 1.6 g
3	火	ちらし寿司	オニオン風味唐揚げ 辛子和え そうめん汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 かに 鶏肉 ゼラチン	焼きのり 牛乳 わかめ 寒天	米 砂糖 片栗粉 そうめん	油 ごま	にんじん 小松菜	干しいたけ れんこん きゅうり しょうが たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ もも缶	647 kcal 25.2 g 23.7 g 1.8 g
4	水	麦ごはん	生揚げの肉みそあんかけ もやしとコーンのごま和え みぞれ汁 清見オレンジ	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん 水菜	にんにく しょうが もやし 干しいたけ たけのこ とうもろこし だいこん なめこ ねぎ 清見オレンジ	617 kcal 29.1 g 23.8 g 1.7 g
5	木	食パン (いちごジャム)	★6年2組 4班の献立★ チキンのトマト煮 ポテトサラダ ヨーグルト	ベーコン 金時豆 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも	油	にんじん トマト缶 サニーレタス	いちごジャム にんにく たまねぎ マッシュルーム なす きゅうり レタス	635 kcal 28.3 g 21.6 g 1.8 g
6	金	もち玄米ごはん	鯖の辛子しょうゆかけ 生揚げのみそ炒め ごま酢和え	鯖 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 もち玄米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	651 kcal 27.5 g 23.7 g 1.9 g
9	月	キムチチャーハン	揚げぎょうざ 生揚げと白菜のスープ	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	米 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま 油	にんじん 小松菜 にら	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ キムチ キャベツ はくさい	650 kcal 28.3 g 26.9 g 1.9 g
10	火	ごはん (味付け海苔)	★6年1組 8班の献立★ 照り焼きチキン 納豆和え 豚汁	鶏肉 納豆 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	海苔 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま油 ごま 油	あさつき 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	614 kcal 28.8 g 22.7 g 1.8 g
11	水	麦ごはん	ししゃもの二色揚げ 小松菜のナムル チゲ風豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 青海苔	米 麦 片栗粉	油 ごま油 ごま	小松菜	もやし キムチ はくさい ねぎ ごぼう しょうが にんにく	603 kcal 25.8 g 25.5 g 1.9 g
12	木	二色揚げパン (きな粉・ココア)	ポテトのミートソース煮 ひじきと小松菜のサラダ フルーツポンチ	きな粉 豚肉 牛肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ ひじき	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 白玉もち	油	にんじん トマト缶 パセリ 小松菜	にんにく しょうが レモン たまねぎ レタス きゅうり みかん缶 もも缶 パナナ いちご	646 kcal 24.9 g 23.3 g 1.9 g
13	金	もち玄米ごはん	八宝菜 春雨サラダ さつま芋と大豆のかりんとう	豚肉 いか えび ハム 大豆	牛乳	米 砂糖 もち玄米 片栗粉 春雨 さつまいも 黒砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ きゅうり	655 kcal 24.2 g 20.7 g 1.5 g
16	月	ガーリックライス	タンドリーチキン ポテトとコーンのミルク煮 きのこサラダ	ベーコン 鶏肉 レンズ豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 米粉 砂糖	油 バター ごま油	パセリ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり しめじ マッシュルーム	660 kcal 27.8 g 25.3 g 1.9 g
17	火	コッペパン (ブルーベリージャム)	船橋産食材を食べて知る日 ~ほうれん草~ 白身魚のグラタン トマトサラダ ABCスープ ヨーグルト	メルルーサ ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	パン 米粉 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター 油 ごま油 ごま	ほうれんそう パセリ トマト にんじん 小松菜	ブルーベリージャム にんにく たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり はくさい とうもろこし	626 kcal 30.3 g 22.7 g 1.9 g
18	水	お赤飯	~卒業お祝い献立~ エビフライ 中華風和え すまし汁 いちご	小豆 えび ハム はんぺん	牛乳	米 もち米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 ごま油	小松菜 にんじん	きゅうり もやし しいたけ ねぎ いちご	602 kcal 25.8 g 20.3 g 1.9 g

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

## 6年生のリクエスト献立

卒業の思い出に6年生から献立のリクエストを  
してもらいました。献立表で太字になっている

- ・唐揚げ・揚げぎょうざ・納豆和え・豚汁
  - ・二色揚げパン・フルーツポンチ
  - ・ガーリックライス・タンドリーチキン
  - ・きのこサラダ・ABCスープ・エビフライ
- です。

## ~6年生作成の献立~

6年生の家庭科で献立を考える授業がありました。授業で学んだことを生かして給食の献立を作りました。  
1組は8班の献立が10日(火)、  
2組は4班の献立が5日(木)に登場します。  
こちらもお楽しみに!

## ~保護者の方にはお願いです~

- ・最後に給食当番があたった方は学年も替わりますので、次の学年のお子さんが気持ちよく使用できるように、洗濯と補修をお願いします。
- ・1~5年生は23日(月)までに返却してください。

1年間、ご協力ありがとうございました。