

2026年3月



予定献立表



船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)		
									たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
2	月	○	ごはん	根菜入りハンバーグ・きのこソース コールスローサラダ 米粉マカロニスープ いちご	スープには、お米を粉にしてつくったマカロニが入っています。	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がたにく とりにく どうふ こおりどうふ レンズまめ	こめ こめマカロニ さとう マヨネーズ(卵無) ごま あぶら	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ とうもろこし こまつな しめじ マッシュルーム いちご	630	27.7	20.9
3	火	○	そばろちらし寿司	彩りきんぴら 具入りむらくも汁 蒸しケーキ	むらくも汁は、だしに卵を空にたなびく くものようにふわりと流し込んである汁 物です。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず どうふ どうにゅう のり	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが えだまめごぼう ピーマン こまつな ビーツ いちご	612	23.1	17.7
4	水	○		ポークカレーライス コーンサラダ はるか(又はその他柑橘類)	はるかは、皮の色のイメージに反して、 甘味のある果物です。	ぎゅうにゅう チーズ がたにく レンズまめ こおりどうふ	こめ こむぎこ じゃがいも バター あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし こまつな りんご はるか	637	23.1	19.3
5	木	○	ごはん	レバーとポテのみそケチャップ和え ツナと切干大根の和え物 キャベツのみそ汁 いちご	切干大根は、細く切った大根を乾燥さ せたもので、日本の伝統的な保存食の ひとつです。	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ ひよこまめ あぶらあげ わかめ	こめ でんぶん じゃがいも さとう マヨネーズ(卵無) ごま あぶら	しょうが もやし こまつな にんじん キャベツ きりぼしだいこん えのきたけ いちご	623	25.4	18.7
6	金	○	揚げパン (きなこ・ごまココア)	トマトクリームシチュー ひじきのマリネ オレンジ	ひじきには、おなかの調子を整える食 物繊維がたくさんあります。	ぎゅうにゅう とりにく きなこ どうにゅう なまあげ いんげんまめ ひじき	パン こめこ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし こまつな もやし 赤ピーマン オレンジ	655	27	25.2
9	月	○	カラフル 混ぜ込みピラフ	いかのアップルマリネ キャベツとツナのカレーソテー クリームコーンと豆乳のスープ いちご	大豆を水にひたしてからすりつぶし、煮 て、絞ったものが「豆乳」です。固めたも のが豆腐です。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナー いか ツナ だいず どうにゅう	こめ こめこ でんぶん さとう ごま あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン キャベツ こまつな レモン いちご	624	30	20.3
10	火	○	ごはん	ししゃものごま揚げ 酢みそ和え 道産子汁 パイナップル	ししゃもは、骨ごと食べられるので、骨 や歯をつくるカルシウムが豊富です。よ くかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ししゃも どうにゅう なまあげ	こめ はるさめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ こまつな もやし とうもろこし にんじん えのきたけ パイナップル	631	26.8	20.3
11	水	○		ソフト麺・レバー入りミートソース マセドニアポテトサラダ はるか(又はその他柑橘類)	ミートソースには、体のなかで酸素を運ぶ「ヘ モグロビン」に必要な鉄がたくさんある レバーが入っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく がたレバー ハム レンズまめ だいず なまあげ	ソフトめん こめこ じゃがいも さとう マーガリン あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり こまつな マッシュルーム はるか	677	31.8	21.6
12	木	○	ごはん	具だくさん卵焼き 小松菜たっぷり納豆和え キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	船橋の旬の食材を食べて知る日 旬のこまつなを味わいましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご かつおぶし どうふ なまあげ ひじき	こめ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ えだまめ こまつな キャベツ もやし はくさいキムチ しいたけ オレンジ	609	29.3	20.9
13	金	○	ごはん	揚げ鶏レモンソース ごまみそ和え 石狩汁 いちご	石狩汁は、北海道の郷土料理の「石狩 鍋」をアレンジした汁物です。鮭が入っ ています。	ぎゅうにゅう とりにく さけ どうふ わかめ	こめ でんぶん はるさめ さとう ごま あぶら	こまつな もやし にんじん はくさい とうもろこし ねぎ こまつな レモン いちご	640	29.4	20.3
16	月	○	ごはん	鯖の味噌煮 千草和え さつま汁 はるか(又はその他柑橘類)	給食のさばのみそ煮には、魚の臭みを おさえるために、オレンジジュースを 使っています。骨に気を付けて食べま しょう。	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ はるさめ さつまいも さとう ごまあぶら	キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん とうもろこし しょうが ごぼう ねぎ しいたけ オレンジ はるか	639	27.7	20.8
17	火	○	赤飯	ポークソテー・ごまみそだれ 磯香和え すまし汁 お祝いプリン	3月のお誕生日&卒業お祝い献立 日本では赤い色が邪気を払うと考えら れ、お祝いの席では赤飯を食べます。	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こおりどうふ のり ささげ	こめ もちごめ さとう クリーム ごま	にんにく こまつな もやし にんじん だいこん たけのこ ねぎ えのきたけ いちご	685	28.4	25.1

今月の目標 **かんしゃ 感謝の気持ちを伝えよう**

*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。
*献立表は主な材料を載せています。
<献立表メール配信について>
献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。