



令和5年度

3月 予定献立表

★ 今月の目標： 給食のまとめをしよう ★



船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			献立の めあて	エネルギーの もとになる 食品	体を作る もとになる 食品	からだの調子を整える もとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
1	金	○	ちらし寿司	なまあ あまから や 生揚げの甘辛焼き ごまマヨネーズ和え とりにく み ば しょうの汁物 鶏肉と三つ葉の汁物	ひな祭り	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり たまご なまあげ ツナ とり	にんじん しだいけ かんぴょう こまつな もやし ごぼう だいこん みつば	632kcal 27.5g 27.5g 2.2g
4	月	○	★きな粉 揚げパン	ワンタンスープ ジャが芋の春サラダ ぼんかん	船橋産食材 ねぎ	コッペパン さとう あぶら ワンタンのかわ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ハム	ねぎ にんじん しだいけ もやし たけのこ こまつな たまねぎ キャベツ コーン きゅうり ぼんかん	620kcal 25.6g 22.2g 2.0g
5	火	○	ごはん	ししゃもの葱カレー焼き キャベツの磯びたし なまあげのみそ炒め 6-1	船橋産食材 のり 海苔	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ あぶらあげ のり かつおぶし	ねぎ しだいけ たけのこ にんじん こまつな はくさい キャベツ	621kcal 32.3g 23.8g 2.0g
6	水	○	★コッペ パン	大豆とひじきの★ハンバーグ 粉吹き芋 マカロニとコーンのスープ 6-2	6-1 鹿田結愛さんの 献立より	コッペパン パンこ あぶら ごま さとう マカロニ かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう ひじき ベーコン レンズまめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい こまつな コーン パセリ	620kcal 30.0g 21.8g 2.1g
7	木	○	むぎごはん	さかな ちゅうかふう や 魚の中華風つけ焼き ラーメンサラダ しせんとうふ 四川豆腐 6-3	船橋産食材 ほうれん草	こめ むぎ あぶら ごま ちゅうかめん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぼら ハム なまあげ ぶたにく	はねぎ にんじん こまつな きゅうり ねぎ しだいけ もやし たけのこ たまねぎ はくさい ほうれんそう	624kcal 32.4g 19.8g 2.0g
8	金	○	ごはん	にら入り卵焼き ツナ和え だいす 大豆と揚げボールの煮物 6-4	にら	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご と うふ とり わかめ ツな だいす あげボール	にら たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん ごぼう グリーンピース	620kcal 29.1g 21.5g 2.0g
11	月	○	ごはん	さかな あます 魚の甘酢あんかけ わかめと野菜のおかか和え じゃが芋と生揚げの旨煮 りんご	とうほく 東北 おうえんこんだて 応援献立	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さめ わかめ かつおぶし なまあげ	ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん たまねぎ さやいんげん しいたけ りんご	620kcal 26.9g 18.3g 1.6g
12	火	○	ごはん (船橋産米)	ひじきの小判焼き 海藻サラダ さつま芋汁	6-2 本村笑里さんの 献立より	こめ さとう ごま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とり だいす とうふ ひじき みそ とうにゅう ツな くきわかめ ぶたにく	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう しだいけ	620kcal 27.2g 21.5g 2.0g
13	水	○	ソフト麺	しろ たんたんめん 白ごま担々麺 チャーシューナムル こまつな 小松菜のマフィン	はる 春キャベツ	ソフトめん ごま さとう あぶら こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ とうにゅう たまご やきぶた	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ねぎ こまつな	678kcal 27.3g 21.9g 2.0g
14	木	○	むぎごはん	さかなのかば焼き 菜種和え じゃが芋のみそ煮 6-5	にしん 鰯	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう にしん とり みそ	こまつな はくさい もやし コーン だいこん にんじん たまねぎ しだいけ さやいんげん	624kcal 24.8g 23.0g 2.0g
15	金	○	せきはん 赤飯	★ミニとんかつ ポテトサラダ ふなすこみそ汁 6-6	6-6 まつもとゆうせい君の 献立より	こめ もちこめ ごま こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とうにゅう ハム とうふ のり みそ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん キャベツ こまつな ねぎ しめじ	652kcal 25.5g 26.3g 1.9g
18	月	○	ぼたもち (★おはぎ)	とりにく て や 鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布和え とんじる 豚汁	はる ひが 春の彼岸	こめ もちこめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とり ぶたにく なまあげ みそ しおこんぶ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい きゅうり	6221kcal 27.7g 24.5g 1.7g

☆☆☆「お誕生日献立」 3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆☆

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

全12回

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いをせずに何でも食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

よくかんで食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

苦手な食べ物にもチャレンジした

食事の前に、手をきれいに洗った

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

家でも食事のお手伝いできた

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

桜は満開になりましたか？

できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。

おしらせ



- 3月の給食は、6年生は15日(金)まで、1年生から5年生は18日(月)までです。白衣の縫い等、ご協力いただきありがとうございました。4月からの給食も、安全安心な給食を提供したいと思っておりますので、よろしくお願ひします。
- 2月に引き続き、リクエストメニュー(★)や、6年生が家庭科で考えた献立をとり入れています。
- 年度末の予算の調整のため、食材料等を変更する場合があります。予めご了承ください。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう。

小学校最後の給食となりましたね。卒業をお祝ひして、ささやかですが、学級毎にプチデザートを用意しました。

中学校に行っても、坪井小の給食を忘れないでくださいな。

今月の船橋産食材
ほうれん草 ねぎ のり

来年の給食を
たのしみにお楽しみに。