

令和6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	献立名			エネルギーの もとになる食品	体を作る もとになる食品	体の調子を整える もとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
3	月	○	ちらし寿司	生揚げの甘辛焼き 水菜とごぼうのサラダ 鶏肉とみつばの汁物 オレンジ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶ エッグフリーマヨネーズ ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり なまあげ とりにく	にんじん ほししいたけ かんぴょう しょうが みずな だいこん ごぼう みつば きゅうり コーン ごまつな オレンジ	654kcal 26.3g 26.7g 2.1g	ひな祭り
4	火	○	ご飯	ヘルシーハンバーグ ミックスソテー カラフル野菜の卵スープ はっさく	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず とうにゅう とりにく レンズまめ チーズ たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン ごまつな はっさく	620kcal 28.2g 19.0g 1.5g	
5	水	○	むぎはん 麦ご飯	あじ 鰯のおろし煮 おひたし 卵の花炒め ぼんかん	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ おから ぶたにく	だいこん ごまつな にんじん もやし ねぎ ほししいたけ グリーンピース ぼんかん	631kcal 28.6g 18.5g 1.8g	
6	木	○	ソフト麺	白ごま担々麺（具） チャーシューナムル ★小松菜マフィン	ソフトめん ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら きょうりきこ	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	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ねぎ ごまつな	635kcal 26.3g 20.9g 1.9g	
7	金	○	ゆかりご飯	とりにく やさい あ 鶏肉と野菜の揚げ煮 ごま和え キャベツと生揚げの味噌汁 はっさく	こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう しらす とりにく みそ なまあげ	ゆかり にんじん ピーマン ごまつな もやし たまねぎ キャベツ えのき しめじ ねぎ はっさく	627kcal 24.5g 21.1g 1.8g	
10	月	○	ご飯	しせんどうふ ちくさあ 四川豆腐 干草和え ポテトのどらやき	こめ でんぶ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ひじき だっしふんにゅう ツナ	ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ ごまつな はくさい コーン もやし たまねぎ パセリ	620kcal 25.9g 20.3g 2.0g	
11	火	○	★ココア揚げパン	ポトフ ごまつなサラダ オレンジ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー ごまつな かぶ キャベツ きゅうり オレンジ	620kcal 24.0g 24.3g 2.1g	船橋産旬の食材 小松菜 ●6年生のみお祝いデザート
12	水	○	こぎつねご飯	さば ねぎさんしょう 鯖の葱山椒焼き ★納豆和え 呉汁	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば なっとう いとけすり とうふ だいず とうにゅう みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ ごまつな キャベツ だいこん しめじ	621kcal 30.1g 21.5g 2.1g	船橋産旬の食材 ねぎ
13	木	○	いた 炒めそば	★あんかけ焼きそば（あん） コーンサラダ さつまいもと大豆のカリント	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶ さつまいも くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず	にんじん たまねぎ たけのこ もやし はくさい ごまつな キャベツ きゅうり コーン	620kcal 27.6g 22.2g 2.0g	
14	金	○	ご飯	★坪井小カレー ひじきのマリネ ★サワーボンチ	こめ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ バター しらたま サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり グリーンピース レモン ごまつな キャベツ ももかん バインかん みかんかん	672kcal 23.3g 17.9g 1.9g	
17	月	○	お赤飯	★からあげ 磯香和え 眞沢山味噌汁 りんご	こめ もちこめ ごま でんぶ はくりきこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく とうふ ささげ あぶらあげ わかめ みそ	ごまつな もやし にんじん だいこん ねぎ りんご	628kcal 26.6g 21.2g 1.9g	卒業お祝いメニュー
18	火	○	☆☆「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☆☆						
			ぼたもち	さわら こうみや 鯖の香味焼き きわかめのあ とんじる 豚汁	こめ もちこめ さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ さわら くきわかめ ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ にんじん もやし ごまつな きゅうり ごぼう だいこん	621kcal 30.5g 22.0g 2.1g	6年生は、 給食はありません。

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。

先月に引き続き、★は、6年生 のリクエストメニューです。

1位あんかけ焼きそば 2位坪井小カレー 3位小松菜マフィン

4位揚げパン 5位納豆和え でした。

ほかにも、麻婆豆腐・サワーボンチ・ぎょうざ丼・からあげなどの

リクエストがたくさんありました。

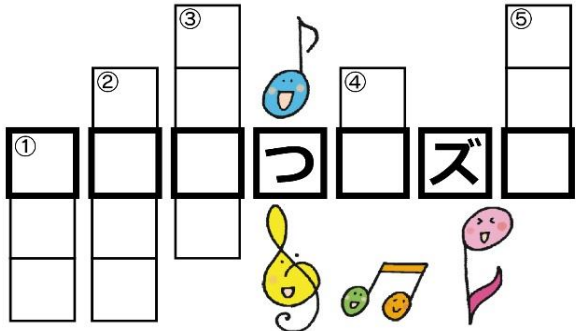
＜今月の船橋産旬の食材＞

小松菜・ねぎ



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にほん地図と○○○地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ○○○。

6年生の皆さん、卒業おめでとうございます！

11日は、6年生に卒業お祝いデザート「デコレーションプリン」を出します。楽しんで食べてください。。

体は、自分が食べたもので作られます。栄養を考えながら食事を
選ぶことができるようになってほしいと思います。

