



☆ 今月の目標 : 給食のまとめをしよう

日	曜日	献立名		エネルギーの もとなる食品	からだづく 体を作る もとなる食品	からだちよし 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ	
		牛乳	主食						主菜・副菜・デザート
2	月	○	むぎごはん	揚げ鯖の大根おろしかけ おひたし うの花炒め ぼんかん	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ おから ぶたにく	だいこん こまつな にんじん もやし ねぎ しいたけ グリーンピース ぼんかん	643kcal 26.7g 22.8g 1.7g	
3	火	○	ちらし寿司	生揚げの茸あんかけ 水菜とごぼうのサラダ すまし汁 いちご	こめ さとう あぶら でんぷん エッグフリーマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ なまあげ とりにく とうふ わかめ なた のり	にんじん しいたけ かんぴょう えのき しいたけ こねぎ みすな ごぼう きゅうり コーン こまつな ねぎ いちご	657kcal 29.0g 27.3g 2.2g	ひな祭り 
4	水	○	炒めそば	★あんかけ焼きそば(あん) コーンサラダ おさつチップ&ビーンズ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいす	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな キャベツ きゅうり コーン	620kcal 28.0g 24.4g 2.1g	
5	木	○	パプリカライス	小松菜のクリームソース ツナとわかめのサラダ パイナップル	こめ バター はくりきこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう とりにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン こまつな にんにく きゅうり キャベツ パイナップル	621kcal 22.9g 24.7g 2.0g	船橋産旬の食材 小松菜
6	金	○	とうもろこしごはん	鮭の塩こうじ焼き ★わかめのきんぴら 呉汁 りんご	こめ しおこうじ こんにやく あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ くわかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ だいす とうにゅう みそ	コーン にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ こまつな りんご	621kcal 32.8g 17.8g 1.9g	よくかんでたべよう! 
9	月	○	ソフト麺	白ごま担々麺(具) チャーシューナムル ★小松菜のマフィン	ソフトめん ごま さとう ごまあぶら はるさめ はくりきこ グラニューとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンツアイ きくらげ こまつな	651kcal 26.9g 22.0g 2.1g	
10	火	○	ごはん	★麻婆豆腐 酸辣湯 青のりビーンズ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく たまご だいす あおのり	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら はくさい えのき こまつな	623kcal 32.3g 21.9g 1.9g	
11	水	○	★ココア揚げパン	ポトフ こまつなサラダ オレンジ	コッパン あぶら さとう グラニューとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー こまつな きゅうり かぶ キャベツ オレンジ	620kcal 24.3g 24.0g 2.0g	6年生のみ 「お祝いゼリー」
12	木	○	ごはん	★坪井小カレー ひじきのマリネ ★サワーポンチ	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ バター しらたま さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ひじき ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ レモン もも パイン みかん	666kcal 22.6g 17.5g 1.9g	
13	金	○	お赤飯	とりにくのからあげ 磯香和え だまこ汁 りんご	こめ もちごめ ごま でんぷん はくりきこ あぶら だまこもち	ぎゅうにゅう ささげ とりにく のり	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ まいたけ りんご	636kcal 24.7g 18.4g 1.8g	卒業祝い 6年生最後の給食
16	月	○	おはぎ	★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★ 鯖のカレー焼き 干草和え 豚汁	こめ もちごめ ごま さとう はるさめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう きなこ さば ハム ぶたにく なまあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ きゅうり コーン こまつな ごぼう だいこん	647kcal 31.3g 26.4g 2.1g	6年生は、 給食はありません。

・6年生は、13日(金)が給食最終日です。

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 揚げパン
- 4位 麻婆豆腐
- 5位 サワーポンチ
- 小松菜のマフィン
- ぎょうざ丼

坪井小の皆さん、今年度最後の給食を楽しんでください!



「船橋産旬の食材を食べて知る日」  
3月は、「小松菜」です。



6年生の皆さん、卒業おめでとうございます!

11日は、6年生に卒業お祝いとして「お祝いゼリー」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。

