



3がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和8年3月

今月の食育目標

1年間のまとめをしよう

船橋市立塚田小学校

13回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力のもとになる食品	おもに血や肉のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	1食分 - たんぱく質・脂質・食塩相当量
2月	船橋漁港水揚げ黒鯛の鯛めし		じゃがいもとレバーのレモンソース 海苔酢和え こまつなと厚揚げのみそ汁	船橋 漁港で水揚げされた黒鯛を、使用する予定です。	こめ じゃがいも あぶら こめこ でんぶん さとう こま	ぎゅうにゅう くらだい ぶたレバー のり わかめ なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん こまつな にんじん たまねぎ レモン きゅうり オレンジ	617 kcal 30.8 g 17.9 g 2.0 g
3火	ちらし寿司(炒り卵)		ハムとキャベツの春雨サラダ 麩の吸い物 ひなまつりパンナコッタ いちご	6年5組2班 「オリジナル ちらし寿司 給食」	こめ さとう あぶら はるさめ こまあぶら ちま	ぎゅうにゅう さわら なつとう かつおぶし あぶらあげ ぶたにく かんてん なまクリーム	にんじん ししいたけ たけのこ れんこん こまつな しょうが キャベツ えのきたけ いとつば いちご	608 kcal 20.6 g 19.1 g 1.9 g
4水	みそラーメン		だいこんサラダ さつまいもと大豆のかりんとう	よくかんで食べると いつもよりおいしく 感じられるかも…	ちゅうかめん あぶら こま こまあぶら さとう さつまいも くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	しょうが にんにく たけのこ はくさい もやし こまつな にんじん とうもろこし ねぎ だいこん きゅうり	655 kcal 24.5 g 19.9 g 1.9 g
5木	ご飯		さわらのねぎ山椒焼き 納豆和え ぜんまい入り豚汁 和オレンジ	ぜんまいは、 春に旬を迎える 山菜です。	こめ こんにやく さといも あぶら	ぎゅうにゅう さわら なつとう かつおぶし あぶらあげ ぶたにく みそ	ねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい きりぼしだいこん ごぼう だいこん ぜんまい オレンジ	617 kcal 32.8 g 20.3 g 1.8 g
6金	ご飯		シシグ(豚肉とにんにくの炒め物) ティノーラ(野菜のあっさりスープ) タホ(豆乳のデザート)	今日の給食は この国の料理か わかりますか?	こめ あぶら でんぶん こまあぶら こま タピオカ くらざとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな あおピーマン レモン だいこん ししいたけ もやし	606 kcal 25.3 g 15.4 g 2.0 g
9月	ピザトースト		マセドニアポテト こまつなのスープ りんご	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 3月 こまつな	しょうパン パタ あぶら じゃがいも さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ハーコン ウィンナー チーズ ツナ とうふ	たまねぎ マッシュルーム にんにく あおピーマン にんじん きゅうり レタス はくさい とうもろこし こまつな りんご	612 kcal 24.0 g 22.1 g 1.9 g
10火	ご飯		家常厚揚げ 中華サラダ いちご	いちごには、 ビタミンCがたくさん 含まれています。	こめ さとう こまあぶら でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ だいず ぶたにく みそ ハム	しょうが ししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんにく キャベツ もやし いちご	633 kcal 26.3 g 21.7 g 1.9 g
11水	ご飯		鯖のみそ煮 三陸わかめの和え物 オレンジ ひろっこ汁(かきたま汁)	ひろっこ汁は、 若手煮の 糊王 料理です。	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ツナ とりにく とうふ たまご	きゅうり キャベツ にんじん こまつな レモン たまねぎ ししいたけ ぶなしめじ だいこん はねぎ オレンジ	616 kcal 28.5 g 21.1 g 1.9 g
12木	ご飯 手作りふりかけ		すき焼き風煮 カリカリサラダ 和オレンジ	自分好みの かんきつは、 みつかりましたか?	こめ こま きゅうり しらす はるさめ さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう しらすほし のり かつおぶし ぶたにく ぎゅうにく とうふ	にんじん ねぎ はくさい こまつな しゆんぎく ししいたけ キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ オレンジ	621 kcal 25.2 g 21.3 g 1.9 g
13金	ビビンバ		米粉マカロニサラダ ミネストローネ ミニラスク	6年2組3班 「世界の食文化を たのしみよう給食」	こめ あぶら さとう こまあぶら こま こめマカロニ エッグフリーマヨネーズ しょうパン パター グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ しろいんげんまめ	にんにく しょうが にんじん もやし だいこん こまつな たまねぎ きゅうり レモン とうもろこし キャベツ トマト	635 kcal 22.8 g 21.1 g 1.7 g
16月	ご飯		アスパラ入りポテト春巻き 春キャベツのツオ和え 春の中華スープ 和オレンジ	6年3組1班 「食欲の春～嫌われ者 薬めれ給食」	こめ はるまきのかわ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ハーコン チーズ ツナ とりにく	たまねぎ アスパラガス にんじん にんにく キャベツ ねぎ とうもろこし たけのこ オレンジ	616 kcal 21.1 g 20.4 g 1.5 g
17火	キーマカレーライス		菜の花入りのりサラダ 米粉チョコカップケーキ	チョコカップケーキは 米粉を使って 作ります。	こめ あぶら さとう こめこ チョコレート	ぎゅうにゅう だいずミート とりにく レンズまめ のり ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム なはな こまつな グリーンピース だいこん	608 kcal 20.1 g 18.8 g 1.7 g
18水	赤飯(ごま塩)		鶏肉のから揚げ わさび和え お祝いすまし汁 いちご 和オレンジ	今年度、最後の給食で す。おいしく食べて もらえたらうれしいで す。	こめ(うるち米、もち米) こま でんぶん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ささげ とりにく ツナ かつおぶし わかめ とうふ なた	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん きゅうり えのきたけ いたみほ たけのこ だいこん いちご オレンジ	620 kcal 27.1 g 22.0 g 1.8 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のもです。

保護者の皆様へ

今年度の給食が3月18日(水)に終了します。

1年間、白衣や帽子の洗濯をはじめ、学校給食にご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

おながい

最後の給食当番にあたった方は、白衣・帽子の洗濯、アイロンがけつくりなど お手数をおかけしますが、よろしく願っています。

返却は3月23日(月)にお願いします。

(6年生の返却日は各クラスでお知らせします。)



卒業おめでとうございます



