

3月 よていこんだてひょう



船橋産旬の食材を食べて知る日 3月の食材
小松菜、ねぎ、ほうれんそう、のり

今月の食育目標：給食のまとめをしよう

給食回数 10回

船橋市立若松小学校

令和7年度

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉になる たべもの | 熱や力の元になる たべもの | 体の調子を整える たべもの | 1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|--|-----------|----|---|------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 2月 | ちらし寿司 | ○ | ねぎ入りたまご焼き ほうれんそうの塩昆布和え すまし汁 ほんかん | 牛乳、油揚げ、焼きのり、たまご、豆腐、塩昆布、なると | 米、さとう、サラダ油 | にんじん、たけのこ、ねぎ、こまつな、もやし、だいこん、糸みつば、ほんかん | 581 kcal 23.8 g 22.0 g 2.4 g |
| 3月3日はひなまつり 桃の節句 | | | | | | | |
| 船橋産旬の食材を食べて知る日 ほうれん草、ねぎ | | | | | | | |
| 5年生が考えた汁ものができます。みんなで味わって食べましょう。 | | | | | | | |
| 3火 | ごはん | ○ | ハンバーグ かぶのレモン和え 5年1組 和の汁もの 旬のかんきつるい (ネーブルオレンジ) | 牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節 | 米、サラダ油、パン粉、さとう、じゃがいも | 玉葱、かぶ、きゅうり、キャベツ、レモン、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、ネーブルオレンジ | 610 kcal 32.8 g 19.5 g 2.0 g |
| 4水 | ごはん | ○ | みそかつ キャベツのおかか和え 5年2組 和の汁もの 旬のかんきつるい (いよかん) | 牛乳、鶏肉、みそ、かつお節、油揚げ、豚肉 | 米、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう | たくあん、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ゆず、大葉、いよかん | 614 kcal 30.3 g 18.1 g 1.7 g |
| 5木 | ごはん | ○ | とりの照り焼き 小松菜の三番瀬海苔酢和え 5年3組 和の汁もの 旬のかんきつるい (しらぬい) | 牛乳、鶏肉、焼きのり、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ、かまぼこ、かつお節 | 米、さとう、サラダ油 | こまつな、もやし、だいこん、にんじん、しらぬい | 620 kcal 29.4 g 23.8 g 1.9 g |
| 6金 | ごはん | ○ | さけの塩焼き 小松菜とキャベツのツナ和え 5年4組 和の汁もの 旬のかんきつるい (はっさく) | 牛乳、ぎんざけ、ツナ缶、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節 | 米、サラダ油、さとう、白玉もち | レモン、きゅうり、こまつな、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、だいこん、はっさく | 649 kcal 30.6 g 23.9 g 1.7 g |
| 9月 | 黒糖コッペパン | ○ | ポテトと豆のサラダ ミニトマト チーズ ボルシチ キャラメルケーキ | 牛乳、豚肉、豆乳 | 黒糖コッペパン、じゃがいも、サラダ油、さとう、エックフリーマヨネーズ、小麦粉、グラニュー糖 | にんじん、グリーンピース、玉ねぎ、ミニトマト、キャベツ、ピーツ、パセリ、にんにく | 692 kcal 24.0 g 25.0 g 2.1 g |
| 10火 | ガーリックトースト | ○ | フレッシュトマトのペンネ キャベツときのこときのスープ ヨーグルト | 牛乳、鶏肉、ヨーグルト | 食パン、有塩バター、ペンネ、オリブ油、サラダ油、もち麦 | にんにく、パセリ、トマト、エリンギ、しめじ、えのき、玉ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ | 607 kcal 21.3 g 26.3 g 2.0 g |
| 11水 | ごはん | ○ | かたくちいわしのからあげ 三陸わかめのツナサラダ サラダ仕上げ用 いりこま 肉じゃが ネーブルオレンジ | 牛乳、かたくちいわし、ツナ缶、わかめ、豚肉 | 米、でんぷん、サラダ油、さとう、ごま、じゃがいも、しらたき、油心 | きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、玉ねぎ、ネーブルオレンジ | 653 kcal 24.2 g 24.0 g 1.6 g |
| 12木 | ごはん | ○ | 真鯛のカマの一夜干し 小松菜と白菜の海苔おかか和え アラ汁みそ仕立て せとか | 牛乳、まだい、油揚げ、かつお節、焼きのり、豆腐、みそ | 米、サラダ油、さとう | レモン、こまつな、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、せとか | 602 kcal 34.6 g 21.7 g 1.7 g |
| 船橋産旬の食材を食べて知る日 小松菜、海苔 | | | | | | | |
| 13金 | 赤飯 ごま塩 | ○ | とりのからあげ 小松菜としめじのおかか和え みつばともすくのすまし汁 フルーツタルト(卵・乳使用) いちご | 牛乳、ささげ、鶏肉、かつお節、豆腐、もすく | 米、もち米、ごま、米粉、でんぷん、サラダ油、さとう、クッキー | にんにく、しょうが、こまつな、もやし、しめじ、だいこん、ねぎ、糸みつば、みかん缶、洋なし缶、いちご | 659 kcal 25.3 g 27.5 g 1.9 g |

- ◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。
- ◆栄養価は4年生のものです。
- ◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、縫いをお願いします。

3月12日真鯛のかまの一夜干し
たい たい
鯛の鯛を見つけられるかな？



キリトリ

1年間をふり返って

給食指導にご理解、ご協力いただきありがとうございました。3月も心をこめてお料理します。どうぞ楽しみにしてください。ご家庭でも、給食のことが話題にあがると嬉しく思います。1年間の給食を通して、ご感想などがある方は、ご提出ください。

締め切り 令和8年3月6日(金)

栄養教諭 斎藤 光

| | | |
|--|--|---|
| | | <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/> 年 保護者 |
|--|--|---|