

# 給食の献立 3月



船橋市立薬台小学校

## 給食目標：給食のまとめをしよう。

- ☆食事の前に手をあらいましたか？
- ☆よくかんで食べましたか？
- ☆「いただきます」「ごちそうさま」がいえましたか？

- ☆後片付けはしっかりできましたか？
- ☆好き嫌いせず食べることができましたか？
- ☆きまりをまもり楽しく会食できましたか？

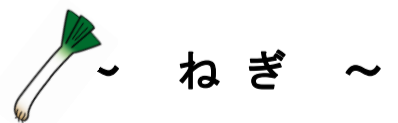
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1水	ポーク カレーライス	○	じゃこサラダ バナナ	ぶたにく チーズ レンズまめ ハム ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース レタス きゅうり こまつな レモン バナナ	668 kcal 23.8 g 19.5 g 2.1 g	カレーは明治時代 イギリスから日本に 伝わりました。
2木	ごはん	○	焼きししゃも 納豆あえ 肉じゃが せとか	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう かつおぶし ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ グリンピース せとか	625 kcal 26.9 g 16.5 g 1.4 g	納豆は煮た大豆を 納豆菌で発酵 させたものです。
3金	鮭ちらしの 手巻き寿司	○	小松菜のごまマヨあえ 白玉スープ いちご	さけ たまご あぶらあげ のり ツナ ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう あぶら Egg/卵-マヨネーズ ごま しらたまご	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう こまつな キャベツ だいこん かぶ ねぎ いちご	619 kcal 27.1 g 19.1 g 1.8 g	ひな祭り献立
6月	炒めそば 野菜あんかけ	○	スパイシービーンズ フルーツパンチ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	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 もも みかん パイナップル りんご	646 kcal 28.9 g 17.6 g 1.8 g	6年2組の リクエスト 「フルーツパンチ」
7火	ごはん	○	ささ身のレモンソース なめこおろしあえ 大豆と揚げボールの煮物	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし しらす だいず さつまあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも	レモン だいこん にんじん もやし なめこ こまつな ごぼう さやいんげん	669 kcal 34.3 g 17.3 g 1.9 g	大豆は「畑の肉」と いわれています。 体を大きく丈夫にする 「たんぱく質」が、 たくさん ふくまれています。
8水	むぎ はん 麦ごはん	○	ひじき入り和風ハンバーグ カレーポテト ミニトマト 生揚げと白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき みそ なまあげ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ ミニトマト はくさい ねぎ さやいんげん	648 kcal 26.8 g 18.6 g 2.1 g	ひじきは海に生える 海藻です。 カルシウムが多く 丈夫な骨や歯を つくるはたらき があります。
9木	きなこ 揚げパン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ はるか	きなこ だいず ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ なまクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ きゅうり ビーマン はるか	691 kcal 25.5 g 28.1 g 2.0 g	オランダ語で コールはキャベツ スローはサラダ という意味です。
10金	ごはん	○	鯖の塩焼き 三陸産わかめとツナのサラダ ざくざく煮 デコポン	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ なまあげ	こめ あぶら さとう さといも こんにやく	キャベツ こまつな きゅうり レタス レモン たまねぎ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん しいたけ デコポン	640 kcal 26.3 g 21.6 g 1.7 g	福島の郷土料理 「ざくざく煮」
13月	黒糖コッペパン いちごジャム	○	ほうれん草とベーコンのオムレツ マカロニサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく なまクリーム チーズ ハム	パン あぶら マカロニ さとう Egg/卵-マヨネーズ いちごジャム	マッシュルーム ほうれん草 きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	662 kcal 25.1 g 27.2 g 2.1 g	6年2組が 家庭科の授業で 考えた献立です。
14火	まあほうとうふどん 麻婆豆腐丼	○	ナムル ヨーグルト	とうふ みそ ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら こまつな もやし	630 kcal 26.9 g 18.6 g 2.1 g	船橋産食材の日 「ねぎ」 麻婆豆腐丼に たっぷり つかいます。
15水	せきはん 赤飯	○	唐揚げ 菜の花の辛子あえ ゆば入りすまし汁 いちご	ささげ ぎゅうにゅう とりにく ゆば	こめ ごま こむぎこ かたくりこ あぶら	にんにく しょうが なのはな はくさい こまつな にんじん しいたけ ねぎ いちご	630 kcal 25.4 g 22.8 g 1.9 g	ひまわり学級の リクエスト 「唐揚げ」

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。  
 ☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。  
 ☆牛乳は、毎日つきます。  
 ☆栄養価は、4年生を基準としています。 エネルギー650kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 塩分2.0g未満



今年度の給食は、15日(水)で終了します。最後の給食当番に当たられたご家庭は白衣・帽子・袋の洗濯、修繕、アイロンがけをして、修了式までに学校へ持たせてください。新年度に気持ちよく使えるよう、ご協力よろしくお願ひいたします。  
 1年間、学校給食にご理解、ご協力いただきありがとうございました。

## 今月の船橋産 旬の食材



奈良時代に日本に伝わり親しまれてきた野菜です。大きく分けると、主に白い茎の部分を食べる根深ねぎ(長ネギ)、緑の葉の部分を食べる葉ねぎ(青ネギ)があります。関東では根深ねぎ系の下仁田ねぎなどが、関西では九条ねぎなどの葉ねぎ系が好まれています。  
 ねぎは、一年中手に入りますが、もともとは冬が旬。寒い時期に、低温でゆっくりと成長することで、食物繊維と同じ働きをするペクチンや糖質が増加し、甘みやとろみが出て、栄養も豊かになります。また、食欲を増進し、血行をよくしたり、ビタミンB1の吸収を高めるなどの効果もあります。