

3がつ よていこんだて

《今月の目標》 給食のまとめをしよう

給食は、毎日たくさんの友達といっしょに食べるものです。楽しく気持ちよく食べたいですね。

この一年間、正しい姿勢で食べる、よくかんで食べるなどの食事のマナーをまもれましたか？



薬台台南小学校

日 付	曜 日	献立名		牛 乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (3年生基準)	メモ 行事食等
		主 食	主 菜・副 菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうし をよくする		
3	月	菜の花のちらし寿司	レバーの辛子じょうゆ かいそう もも 海藻サラダ 桃のミニパフェ てっ 鉄 6.2mg	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご レバー くきわかめ なまクリーム	こめ さとう あぶら かたくりこ こま コーンフレーク	にんじん しいたけ れんこん なばな ねぎ きゅうり レタス もやし もも	646 24.4 22.0 1.7	ひな祭り こんだて 献立
4	火	げんまい はん 玄米入りご飯	さけのみそケチャップ焼き ほうれん草のごもくまめ だいごく 大学いも	○	ぎゅうにゅう さけ だいす ぶたにく こんぶ	こめ げんまい こんにゃく あぶら さつまいも さとう みずあめ こま	しいたけ にんじん たけのこ れんこん ごぼう ほうれんそう	642 28.8 18.1 1.6	ふなは焼ん しゅんしよくざい 船橋産の旬の食材を た し ひ 食べて知る日 (ほうれんそう)
5	水	ことう 黒糖パン	★ポテのたこ焼き風 焼肉サラダ レンズ豆と野菜のスープ オレンジ カルシウム411mg&食物繊維11.0g	○	ぎゅうにゅう ベーコン たこ けずりぶし のり ぶたにく レンズまめ	パン じゃがいも かたくりこ あぶら こま さとう	ねぎ しょうが きゅうり レタス にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	641 23.9 22.5 1.9	★4組
6	木	はん ご飯	とり 鶏つくねのこんがり焼き 野菜とカリカリおさつあえ きのこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき みそ だいす	こめ かたくりこ さとう さつまいも あぶら	たけのこ にんじん しそ ねぎ こまつな もやし しめじ えのき エリンギ たまねぎ キャベツ	622 23.8 19.8 1.6	
7	金	キムチご飯	★ジャンボ揚げぎょうざ わかめスープ 甘夏みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう あぶら こま きょうざのかわ	はくさい にんじん キャベツ ねぎ いら たけのこ えのき こまつな あまなつみかん	635 23.3 25.4 1.7	★校長室 職員室 4の3
10	月	キャロット ライス	かぶと豆腐のグラタン 青のりポテトビーンズ キャベツとベーコンのスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうじゅう チー ズ だいす のり ベー コン	こめ バター あぶら こめこ じゃがいも かたくりこ	にんじん コーン たまねぎ かぶ マッシュルーム キャベツ こまつな	623 23.5 25.1 1.7	
11	火	★しょうゆ ラーメン	ぶたにく やさい 豚肉と野菜の揚げ煮 フルーツポンチ 食物繊維 11.0g	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも セリー	にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな れん こん みかん アロエ	645 26.5 22.2 1.7	がつたしんじょうびこんだて 3月誕生日献立 ★3の1 3の2 5の2
12	水	せきはん 赤飯	くろだい や 黒鯛のてり焼き のりず あえ とんじる 豚汁 くろ しらたま 黒みついちご白玉	○	ぎゅうにゅう ささげ くろだい のり ぶたにく みそ きなこ	こめ もちこめ こま さとう あぶら こんにゃく さといも しらたまもち	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ いちご	649 28.9 19.7 1.7	そつぎょう いわ こんだて 卒業お祝い献立
13	木	そつぎょうぜんじつ 卒業式前日のため、給食はありません。							
14	金	そつぎょう 卒業式のため、給食はありません。					あさ ひる ゆう しよく 朝・昼・夕3食きちんと食べよう！		
17	月	こまつな ピザドッグ	グリーンサラダ はるやさい 春野菜とあさりのポトフ パナナ	○	ぎゅうにゅう ハム ベーコン レンズまめ チーズ ぶたにく あさり	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり レタス にんじん だいこん しめじ グリンピース パナナ	621 25.9 24.7 1.9	ふなは焼ん しゅんしよくざい 船橋産の旬の食材を た し ひ 食べて知る日 (こまつな)
18	火	げんまい はん 玄米入りご飯	めひかりのねぎあんかけ みつばと鶏ささみのごまマヨあえ みそけんちん汁 りんご	○	ぎゅうにゅう めひかり ささみ しおこんぶ だいす とりにく みそ	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ こま こんにゃく さといも	ねぎ みつば キャベツ こまつな しいたけ ごぼう にんじん だいこん りんご	625 27.7 20.1 1.6	ふなは焼ん しゅんしよくざい 船橋産の旬の食材を た し ひ 食べて知る日 ねぶた (根深ねぎ)
19	水	カレー 麻婆丼	ほうれん草とひじきのサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき	こめ さとう あぶら バター こめこ かたくりこ	たまねぎ にんじん いら きゅうり コーン ほうれんそう オレンジ	634 22.8 25.6 1.7	こんねんぞさいご 今年度最後の きょうよく 給食です

※都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：こまつな・根深ねぎ・ほうれんそう・船橋産米

★はリクエストメニューです。「メモ、行事食等」の欄のクラス名は、リクエストしてくれたクラスです。



保護者の皆様へ

- 3月の給食は、6年生12日、1～5年生19日で終了となります。1年間あたたかご理解ご協力ありがとうございました。
- 給食当番の児童は白衣、帽子、袋を持ち帰ります。きれいな状態で来年度の新しい学級に引き渡したいと思っておりますので、ボタン・汚れ・ひもの点検補修、アイロンがけ等、できる範囲でのご協力をお願いいたします。

