

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？



船橋市立薬円台南小学校

日 ち	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			
1	金	菜の花の ちらし寿司	レバーと大豆のみそがらめ 海藻サラダ 白桃豆乳プリン	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご レバー だいす みそ わかめ とうにゅう	こめ さとう あぶら かたくりこ あぶら こま	にんじん しだいけ れんこん なばな きゅうり レタス もやし もも	646 26.9 20.8 1.7	ひな祭り 献立	
4	月	コーンライス	☆ローストチキン キャベツの豆サラダ ポテトのミートソース煮 オレンジ	○	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく だいす ぶたにく	こめ あぶら バター さとう こま じゃがいも	ホールコーン パセリ きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ にんじん トマト さやいんげん オレンジ	648 26.7 23.8 1.7	☆4の3	
5	火	ししゃものねぎあんかけ 玄米入りご飯	納豆あえ さつま汁 パイナップル	○	ぎゅうにゅう ししゃも なつどう のり とりにく みそ	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう こんにやく さつまいも	ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ パイナップル	629 26.9 19.5 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (根菜ねぎ)	
6	水	豚キムチご飯	いかの韓国風焼き 春雨サラダ もずくスープ ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いちぢもずく あつあげ	こめ さとう あぶら こま はるさめ	はくさい にんじん ねぎ きゅうり ホールコーン こまつな たけのこ えのき	622 29.8 18.9 1.7		
7	木	☆みそ ラーメン	★鶏肉のから揚げ 豆腐と小松菜のサラダ かぼちゃ蒸しパン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ あぶら さとう むしパンこ こま	にんじん もやし ホールコーン いら ねぎ きゅうり こまつな きゅうり レタス かぼちゃ	629 29.3 26.6 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな) ☆6の2 6の3 ★6の1	
8	金	6の2 きが 対策チーム 玄米入りご飯	おから入りチバザビーフハンバーグ 酢のもの 根菜たっぷり皮付きスープ りんご *「食品ロスを減らそう」献立	○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく おから ひじき とうにゅう わかめ レンズまめ	こめ げんまい パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ きゅうり ごぼう れんこん にんじん だいこん えのき こまつな りんご	632 26.1 20.4 1.6	6の2のSDGs 「きが対策チーム」 が考えてくれた 献立が登場します。	
11	月	☆手作り メロンパン	焼肉サラダ トマトシチュー バナナ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ	パン こむぎこ さとう バター こま じゃがいも	きゅうり レタス にんじん こまつな たまねぎ プロックロー トマト パナナ	647 27.0 23.7 1.9	☆3の1	
12	火	えびと卵の チャーハン	☆揚げぎょうざ もやしのスープ 甘夏みかん	○	ぎゅうにゅう ハム たまご えび だいす ぶたにく もずく あつあげ	こめ あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ こま	ねぎ にんじん しだいけ キャベツ いら たまねぎ もやし きくらげ こまつな あまなつみかん	647 29.2 25.1 1.7	がつたんじゅうびこんだて 2月誕生日献立 ☆職員室	
13	水	赤飯	ぶりのてり焼き ほうれん草ののり酢あえ 豚汁 いちご	○	ぎゅうにゅう ささげ ぶり のり ぶたにく みそ	こめ こまつな さとう あぶら こんにやく さといも	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	624 29.7 22.7 1.7	卒業お祝い献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (ほうれん草)	
14	木	卒業式前日のため、給食はありません。								
15	金	卒業式のため、給食はありません。								朝・昼・夕3食きちんと食べよう！
18	月	ツナサラダ サンド	キャロット・ラベ 春野菜のポトフ さつま芋のきな粉がけ	○	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ウィナー だいす きなこ	パン マヨネーズ あぶら さとう さつまいも	パセリ たまねぎ きゅうり にんじん ホールコーン アスパラガス キャベツ しめじ	640 25.8 26.8 1.9		
19	火	マーボー 厚揚げ丼	ナムル フルーツ白玉	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ さとう あぶら かたくりこ しらたま	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら こまつな もやし だいこん もも みかん	661 24.9 23.0 1.7	今年度最後の 給食です	

※都合により食材料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。

☆★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13日、1～5年生19日で終了となります。1年間あたたかい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。

